**Профилактика суицидального поведения у детей и подростков:**

**что необходимо знать и помнить**

**СУИЦИД** – это преднамеренное лишение себя жизни…

**Почему ребенок решается на самоубийство?**

* чувствует себя никому не нужным
* нуждается в любви и помощи
* не может сам разрешить сложную ситуацию
* накопилось множество нерешенных проблем
* боится наказания
* хочет отомстить обидчикам
* хочет получить кого-то или что-то

**В группе риска – подростки, у которых:**

* сложная семейная ситуация
* проблемы в учебе
* мало друзей
* нет устойчивых интересов, хобби
* ссора с любимой девушкой или парнем
* семейная история суицида
* перенесли тяжелую утрату
* жертвы насилия
* употребляющие алкоголь, наркотики
* попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений
* имеют склонность к депрессиям

***Депрессивное состояние подростка может повлечь за собой серьезные, опасные и непоправимые последствия!!!***

***Симптомы депрессии у детей и подростков:***

* Дисфория, или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие
* Изменение аппетита и веса тела
* Потеря энергии
* Изменение продолжительности сна
* Изменение психомоторной активности
* Чувство собственной никчемности или вины
* Мысли о смерти
* Суицидальные намерения или попытки.
* Социальная замкнутость
* Снижение успеваемости или изменение отношения к школе
* Несвойственная раньше агрессивность
* Соматические жалобы
* Ожидание наказания

***4 основных* *метода оказания психологической помощи* *подростку, пребывающему в депрессии:***

1. активная эмоциональная поддержка подростка, находящегося в состоянии депрессии;
2. поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;
3. обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
4. расширение временной перспективы и самопонимания.

***Чтобы поддержать ребенка, взрослым необходимо:***

* Проводить больше времени с ребенком.
* Разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.
* Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка,  симпатии (а родители –  любви) к нему.
* Позволить ребенку начать с «нуля»,  вселяя ему уверенность,  что он справится с возникшей проблемой,  что взрослый верит в него,  в его способность достичь успеха.
* Обеспечить подростку соблюдение режима дня.
* Заняться с ребенком новыми делами.
* Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие,  такие с которыми он может справиться.
* Позволить ребенку самому решать проблемы там,  где это возможно.
* Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним,  а не к ошибкам.
* При необходимости, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту, психиатру.

***Что Вы можете сделать?***

* будьте внимательны к ребенку
* умейте показывать свою любовь к нему
* откровенно разговаривайте с ним
* умейте слушать ребенка
* не бойтесь прямо спросить о самоубийстве
* не оставляйте ребенка один на один с проблемой, предлагайте конструктивные подходы к ее решению
* вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться
* привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

***Эти слова ласкают душу ребенка…***

* Ты самый любимый!
* Ты очень много можешь!
* Спасибо!
* Что бы мы без тебя делали!
* Иди ко мне!
* Садись с нами!
* Расскажи мне, что с тобой?
* Я помогу тебе…
* Я радуюсь твоим успехам!
* Что бы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
* Как хорошо, что ты у нас есть!

***Поддерживать ребенка*** ***– значит,  верить в него!***