|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рекомендации родителям по профилактике суицида:****1. Расспрашивайте и говорите с ребёнком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг». **2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен**. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей. **3.Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков ещё только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребёнок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.**4. Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство?**Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток всё равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной. | **5. Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.** Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познаниямира, движения. **6. Давайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи. **7. Доверяйте ребёнку,** прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.**8. Любите своего ребёнка.** Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда. **Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и самим себе!** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**Подготовила педагог-психолог: Катаева А.М. **2024г.** |
| **Уважаемые родители!*** Попытка подростков умереть не обязательно продиктована желанием смерти. ***Попытка суицида*** для подростка – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде, вызвать сочувствие, воздействовать на других людей с определённой целью.

***Основные причины подросткового суицида:**** **Социальная изоляция.** Подросток не имеет друзей, чувствует себя отверженным, одиноким. Страдания по этому поводу являются очень сильными для подростков, т.к. в данном случае не удовлетворяются их возрастные потребности в понимании, принятии.
* **Конфликты и неудачи в сфере человеческих отношений.**Ссора, неудачи или частые конфликты с близкими людьми могут восприниматься как крайне значимые и травматичные.
 | * **Нестабильное окружение.** Серьёзный кризис в отношениях с родителями или родителей друг с другом, развод родителей, алкоголизм родителей.
* **Насилие.** Подросток подвергается физическому, сексуальному или моральному насилию.
* **Тяжёлая жизненная ситуация.** Тяжёлое заболевание, смерть кого-то из близких или друзей.
* **Несчастная любовь.** Безответная любовь или разрыв романтических отношений.
* **Нестабильное эмоциональное состояние. Депрессия.**

***Депрессия –***патологическое снижение настроения и падение активности. Наибольшая опасность депрессии – возникновение суицидальных мыслей. ***Особенности протекания детской депрессии:*****-** сниженное настроение: от лёгкой грусти до полного отчаяния;**-** печаль, тоска, апатия, снижение активности;**-** чувство душевной боли;**-** нарушения сна (затруднённое засыпание, ночные пробуждения, чуткий сон); **-** повышенная утомляемость;- повышенный уровень тревоги;- возможно повышение агрессивности, конфликтности, вспыльчивость;- погружённость в печальные переживания, заниженная самооценка, пессимистичное восприятие будущего.  | **Суициду наиболее подвержены подростки:**- эмоционально неустойчивые, чувствительные, ранимые, пессимистичные;- склонные к импульсивным, необдуманным поступкам;- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения к ней;- негибкие в общении;- замкнутые, имеющие ограниченный круг друзей.**! Что в поведении подростка должно насторожить родителей:****-** резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам;**-** подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон в течение продолжительного времени;**-** резкое изменение поведения (подросток стал неряшливым, отдаляется от родителей, друзей, раздаривает дорогие ему вещи);**-** вызывающее поведение;**-** поведение саморазрушения (частые травмы, падения, безрассудство);**-** ребёнок прямо или косвенно говорит о желании умереть, убить себя, нежелании жить.**Бытует миф, что если человек говорит о суициде, то он этого не сделает. Это не так! Отчаявшийся подросток вполне может довести своё намерение до конца!** |