***Суицид*** *– умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).*

**Что в поведении подростка должно насторожить**

* + Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
  + Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
  + Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
  + Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
  + Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
  + Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

**Суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.**

*Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.*

**Не следует говорить ребенку:**

* «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!»;
* «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
* «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
* «Где уж мне тебя понять!»;
* «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
* «Не получается – значит, не старался!»;
* «Все дети, как дети, а ты …»;
* «Сам виноват…не жалуйся…..бестолочь».

**Обязательно скажите ему:**

* «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
* «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
* «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»;
* «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

* + Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
  + Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
  + Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
  + Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
  + Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
  + Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
  + Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

**Риск суицида выше в семьях, отношения в которых строятся на зависимости.**

***Четыре основные причины самоубийства:***

* Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
* Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
* Безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
* Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

**Приемы предупреждения суицидов**

* + *Воспринимайте ребенка всерьез.* Относиться снисходительно нельзя.
  + *Выслушивайте – «Я слышу тебя».* Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему ваше время. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
  + *Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы*, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
  + *Анализируйте* вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
  + *Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать* родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
  + *Не опаздывайте с ответами на его вопросы* по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.;
  + *Не иронизируйте,* если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы;
  + *Будьте внимательны* к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.
  + *Подчеркивайте временный характер проблем* – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.
  + *Обсудите с ним работу служб,* которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;

**За поддержкой вы можете обратиться:**

**к школьному психологу и**

**Ковалева Татьяна Федоровна**, уполномоченный по правам ребёнка в Краснодарском крае  
Адрес: 350063, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Советская, 30 (10 этаж)  
Электронный адрес: [uprkk1@list.ru](mailto:uprkk1@list.ru)  
*Телефон "горячей линии":* (861) 268-41-17  
Официальный сайт: [ombudsman-yug.com](http://ombudsman-yug.com/)

**Министерство социального развития и семейной политики Краснодарского края**  
Адрес: 350000, г. Краснодар, ул.Чапаева, 58  
*Телефон:* (861) 259-64-60  
Единый социальный телефон: (861) 259-03-27  
Официальный сайт: [sznkuban.ru](http://sznkuban.ru/)  
  
**Управление социальной защиты населения Краснодарского края в Брюховецком районе**  
Адрес: 352750, Краснодарский край, ст. Брюховецкая, ул. Красная, 199  
Электронный адрес: [uszn\_bruhov@msrsp.krasnodar.ru](mailto:uszn_bruhov@dszn.krasnodar.ru)  
*Телефон "горячей линии":* (86156) 34409  
**Краевая психолого-медико-педагогическая комиссия**  
*Телефоны:* (861) 257-05-26, (861) 275-66-88  
  
 **Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия**

**Брюховецкого района**  
Адрес: 352750, Краснодарский край, ст. Брюховецкая, ул. Ленина, 22  
Электронный адрес: [tpmpk.bru@yandex.ru](mailto:tpmpk.bru@yandex.ru)  
*Телефон:* (861-56) 32-6-09

**Кризисная линия доверия- 8 (800) 100-49-94**

**телефон доверия 8-800-2000-122.**

Круглосуточно

**Муниципальное образование**

**Брюховецкий район**

**Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия**

**КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?**

*(рекомендации родителям)*



*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,*

*Но отдельного человека всегда можно»*

*И. Бродский*