***Уважаемые родители!***

*Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...*

*Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!*

*Беду со страшным названием* ***суицид****...*

**Важная информация**

* Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый
* У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится
* Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
* Многие подростки считают суицид проявлением силы характера
* Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя
* Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью

**Суицид возможно предотвратить!**

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

* Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится…», «у вас больше не будет проблем со мной…», «все надоело, я никому не нужен…» и т.д.
* Частые смены настроения
* Изменения в привычном режиме питания, сна
* Рассеянность, невозможность сосредоточиться
* Стремление к уединению
* Потеря интереса к любимым занятиям
* Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей
* Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
* Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков
* Употребление психоактивных веществ
* Чрезмерный интерес к теме смерти

**Если Вы**

**заметили признаки опасности нужно:**

* попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка
* окружить ребёнка вниманием и заботой
* обратиться за помощью к психологу
* в случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту





**В беседе с ребенком важно:**

* внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
* правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
* не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
* не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у вех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
* постараться изменить романтическо-трагедийный ореол представлений о собственной смерти;
* не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребенок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
* одновременно стремиться вселить в ребенка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться привести конструктивные способы решения проблемной ситуации

**Куда можно обратиться**

**за помощью:**

ГОБОУ «Новгородский областной психологический центр психолого-медико-социального сопровождения»

Адрес: г. Великий Новгород,

ул. Большая Конюшенная, д.7

**тел. 77-32-50**

Общероссийский детский

телефон доверия:

**8-800-2000-122**

 **(круглосуточно, бесплатно)**

**пАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«сОХРАНИм**

 **ДЕТЯМ**

***ЖИЗНЬ»***