***Ответьте пожалуйста на вопросы, которые помогут лучше понять особенности ваших взаимоотношений с ребёнком.***

* *Рождение вашего ребёнка было желанным.*
* *Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?*
* *Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?*
* *Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.) ?*
* *Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?*
* *Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?*
* *Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?*
* *Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?*
* *Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?*
* *Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?*
* *Вы знаете какой его любимый предмет в школе?*
* *Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?*
* *Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?*
* *Вы первым идёте на примирение, разговор?*
* *Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?*

*Если на все вопросы вы ответили «Да», значит вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство «Нет», то необходимо измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!*

**Куда можно обратиться за своевременной и профессиональной помощью при суицидальном поведении**

***Кабинет медико-социально-психологической помощи***

***Специалисты кабинета осуществляют:***

*- медико-социально-психологическую помощь лицам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.*

*-консультацию родителей, дети которых находятся в кризисном состоянии*

*-профилактическую работу с учителями, родителями, учениками*

*-лекции и тренинги по профилактике суицидов, преодолению стрессовых ситуаций, разрешению конфликтов.*

***Приём ведут врач-психиатр, специалист по социальной работе и медицинский психолог.***

***Телефон кабинета: 47-66-74***

***Телефон анонимного консультирования: 38-01-50***

***адрес: г.Саранск, Исторический проезд д.6, 3 этаж (приём анонимно)***

**e-mail: pomoshch-17@mail.ru**

***часы работы: с 8.00 до 15.00***

## Профилактика суицидального

## поведения среди подростков



**Телефон кабинета: 47-66-74**

**Телефон анонимного консультирования: 38-01-50**

**адрес: г.Саранск, ул.Лесная д2 (2 этаж)**

**часы работы: с 8.00 до 15.00**

**https://vk.com/club156176798**

*г.Саранск-2018*

 **Что такое суицид и суицидальное поведение, и кто на него способен? (рекомендации по выявлению подростков группы** **суицидального риска)**

 ***Суицид-*** *это осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.*

***Суицидальное поведение****- это проявление суицидальной активности-мысли, намерения, высказывание угрозы, попытка покушения на собственную жизнь.*

 *Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.*

 *Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.*

*Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.*

**Несколько признаков готовности ребенка к суициду:**

*-Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;*

*-пренебрежение собственным видом, неряшливость;*

*-появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;*

*-резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова,*

*-беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;*

*-внезапное снижение успеваемости и рассеянность;*

*-плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;*

*-склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;*

*- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие,*

*-бессонница, кошмары во сне;*

*-безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;*

*-стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;*

 *-самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;*

*-шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.*

***При проявлении 1-2 признаков следует обратить особое внимание на ребенка!***

**Оказание первичной по мощи в беседе с подростком**

* *Если вы слышите - «Ненавижу учёбу, класс…» Обязательно скажите - «что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»*

*Ни когда не говорите— « Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!»*

* *Если вы слышите - «Всё кажется таким безнадёжным»*

*Обязательно скажите - «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».*

 *Ни когда не говорите - «Подумай лучше о тех, кому ещё хуже»*

* *Если вы слышите - «Всем было бы лучше без меня!».*

*Обязательно скажите - «Ты много для нас значишь, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит». Ни когда не говорите - «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».*

* *Если вы слышите - «Вы не понимаете меня!»*

*Обязательно скажите - «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»*

*Ни когда не говорите - «Кто же может понять молодежь в наши дни?»*

* *Если вы слышите - « совершил ужасный поступок…»*

*Обязательно скажите - «Давай сядем и проговорим об этом»*

*Ни когда не говорите - «Что посеешь, то и пожнёшь!»*

* *Если вы слышите - «А если у меня не получится?»*

*Обязательно скажите «Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное»*

*Ни когда не говорите - «Если не получится - значит, ты недостаточно постарался!»*