**Памятка для родителей по профилактике суицида**

**Признаки эмоциональных нарушений (кризиса) у ребенка**

1.пренебрежение собственным видом, неряшливость;

2.появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

3.резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова;

4.беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

5.внезапное снижение успеваемости и рассеянность;

6.плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

7.склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

8.проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие,

9.бессонница, кошмары во сне;

10.безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;

11.стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

12.самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;

13.утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

14.шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти;

15.потеря энергии, снижение активности, плохое настроение, раздражительность, чувство беспомощности.

**Общими признаками подросткового суицида являются:**

* депрессия,
* отчуждение от друзей  и семьи,
* потеря интереса к окружающим,
* потеря энергии, снижение активности, плохое настроение,
* раздражительность, чувство беспомощности.

**Что может удержать ребенка и подростка от суицида?**

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
* Будьте внимательным слушателем.
* Будьте искренними в общении.
* Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей его ситуации.
* Помогите определить источник психологического дискомфорта.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Помогите осознать ребенку его личностные ресурсы.
* Окажите поддержку в успешной реализации в настоящем и помогите определить перспективы на будущее.

От заботливого и любящего человека, находящегося рядом в тяжелую минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получают результат своего воздействия, результат своего труда.

**Куда обращаться за помощью?**

Разобраться в причинах конфликтов и трудностей, справиться с ситуацией, наладить взаимоотношения в семье и в коллективе, предотвратить негативные последствия Вам помогут:

* школьный психолог,
* специалисты, работающие на телефонах доверия центров кризисной психологической помощи в Самаре: 8-800-100-21-15 круглосуточно;
* 7 (846)958-22-58; 7 (846)958-66-66.
* психиатрическая служба, психоневрологический диспансер,
* приемное отделение Скорой помощи

**Памятка для педагогов по профилактике суицида**

**Признаки депрессии у детей:**

* печальное настроение,
* потеря свойственной детям энергии,
* внешние проявления печали,
* нарушение сна,
* соматические жалобы,
* изменение аппетита или веса,
* ухудшение успеваемости,
* снижение интереса к обучению,
* страх неудачи,
* чувство неполноценности,
* самообман – негативная самооценка.

**Формы профилактики подростковой суицидальности:**

* Соблюдение педагогической тактики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или учителя.
* Освоение знаний возрастной психопатологии, а также соответствующих приемов индивидуально-психологического подхода, лечебной
* педагогики и психотерапии.
* Раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-
* педагогической коррекционной работы.
* Неразглашение фактов суицидальных случаев в школьных коллективах.
* Рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска.
* Проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром.
* Формирование у учащихся таких понятий как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях.
* Повышение стрессоустойчивости путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни,
* формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей.
* Предоставление информации учащимся о центрах психологической помощи с указанием адресов и телефонов (плакаты, буклеты).

Составитель: педагог-психолог Япрынцева М.С.