**Памятка для родителей**

Родителям о суициде

Что можно сделать для того, чтобы помочь детям, склонным к суициду:

 Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребенка.

 Дети, которые хотят закончить жизнь самоубийством особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если ребенок страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь плохой? Kaк ты думаете, почему у тебя появились эти чувства?». Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с Вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка.

 Необходимо выяснить причину, которая тревожит ребенка. Наиболее

подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»

 Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения ребенка могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и заканчивая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, эмоциональные нарушения.

 Чем более разработан метод самоубийства, тем выше его риск. Очень

мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный ребенок, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать с поле зрения ребенка.

 Не оставляйте ребенка одного. Оставайтесь с ним как можно дольше или

попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить в скорую помощь или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на Вас определенную ответственность.

 Обратитесь за помощью к специалистам. Они хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации.

 Если критическая ситуация и миновала, расслабляться не стоит. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные дети просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении умереть.

 Иногда в суматохе жизни, окружающие забывают о людях, совершивших суицидальные попытки окончить жизнь самоубийством. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неудачникам. Такие люди испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества. Если у Вас возникнут проблемы или Вам нужна консультация,

специалисты школы окажут Вам и Вашим детям помощь.

Обращение к родителям

**Уважаемые папы и мамы!**

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни…

 Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации,

сопряженной с риском для жизни.

 Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен

воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.

 Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов

людей, которым вы доверяете.

 Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих

достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

 Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте

вместе с ним.

 Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей,

сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

 Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался

слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите

возможные пути решения возникшей проблемы.

 Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически,

запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.

 Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас

опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.

 Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным

проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.

 Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял

ответственность за свои поступки и за принятие решений.

 Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте

у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если?»…

 Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя

так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна.

 Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с

посторонними и чужими людьми.

 Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.

 Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и

жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.

 Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую

трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от

груза вины и ответственности.

 Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации

на новые занятия или увлечения.

 Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся

сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.

 Не идите на компромиссы со своей совестью, даже если это ваш

ребенок. Спустя годы компромисс может обернуться против вас.

**Помните, что рядом с Вами есть всегда люди, готовые Вам помочь!**