**Рекомендации родителям:**

* Несмотря ни на что, сохраняйте положительное представление о своём ребёнке.
* Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье ни чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
* Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ним.
* Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
* Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят ему вас.
* Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.
* Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.

Единый общероссийский номер **телефона доверия** для детей, подростков и их родителей: **8 800 2000-122**

(круглосуточно, бесплатно и анонимно)

**Что может удержать:**

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
* Будьте внимательным слушателем.
* Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
* Помогите определить источник психического дискомфорта.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.



Почтовый адрес:

628231, Тюменская обл. ХМАО,

Кондинский район, п. Мулымья,

ул. Лесная, 2

Информацию подготовила:

Егорова Евгения Владимировна – психолог отделения психолого-педагогической

помощи семье и детям,

8(34677)55101

Бюджетное учреждение Ханты Мансийского автономного округа – Югры «Комплексный центр социального обслуживания населения «Фортуна» филиал в п. Мулымья

### *Отделение психолого-педагогической помощи*

### *семье и детям*

### *Памятка родителям*

### *Ваш ребенок в опасности!*

### КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА

### *C:\Users\Евгения\Pictures\angry02_s.jpg*

### *Егорова Евгения Владимировна,*

### *Психолог*

п. Мулымья, 2017 г.

**Мотивы суицидального поведения детей и подростков.**

**1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.**

**2. Действительная или мнимая утрата любви родителей.**

**3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.**

**4. Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия.**

**5. Боязнь позора, насмешек или унижения.**

**6. Страх наказания.**

**7. Любовные неудачи, беременность.**

**8. Чувство мести, злобы, протеста.**

**9. Желание привлечь к себе внимание.**

**10. Чувство безнадежности.**

**11. Множественные проблемы,**

**все глобальные и неразрешимые.**

**12. Желание наказать обидчика.**

**13. Депрессивные состояния**

******

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



Поведенческие ключи:

* Отчаяние и плач.
* Повторное прослушивание грустной музыки и песен.
* Нехватка жизненной активности.
* Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем).
* Вялость и апатия.
* Уход от обычной социальной активности, замкнутость.
* Приведение в порядок своих дел.
* Отказ от личных вещей.
* Стремление к рискованным действиям, например, безрассудное хождение по карнизам.
* Суицидальные попытки в прошлом.
* Чувство вины, упрек в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка.
* Потеря интереса к увлечениям, спорту или школе.
* Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.