|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Если Вы слышите*** | ***Обязательно скажите*** | ***Запрещено говорить*** |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Всебезнадежнои бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается – значит, не старался!» |

***Важно соблюдать следующие правила:***

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

- будьте терпеливы;

- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя потому, что...»;

- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря:

«Ты не можешь убить себя, потому что...»;

- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

**По всем вопросам**

**обращайтесь в отдел**

**воспитательной работы (каб. №204 б)**

***Педагог-психолог Лукьянова И.С.***

**«ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД ИЛИ КРИК ДУШИ»**



**Памятка для родителей**



Подростковый суицид – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания у молодого человека нет, представление о смерти крайне неотчётливо. Смерть представляется в виде желанного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством таким образом наказать обидчиков.

**Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:**

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;

 - действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;

 - переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

 - чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

 - боязнь позора, насмешек или унижения;

 - страх наказания, нежелание извиниться;

 - любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

 - чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;

 - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

 - сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

**Что может удержать подростка от суицида:**

- установите доверительные взаимоотношения с ребенком;

- будьте внимательным слушателем;

- будьте искренним в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожной ситуации;

- помогите определить источник психического дискомфорта;

- вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;

- помогите подростку осознать его личностные ресурсы;

- окажите поддержку в успешной реализации молодого человека в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;

- внимательно выслушивайте подростка.

**Советы для родителей:**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы подростка.

2. Помогайте своему ребенку строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.

4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте, словом и делом.

5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

6. Больше любите своих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

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

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. «Что посеешь, то и пожнёшь!» - гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен: «Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к сам им себе».

