Суицид, самоубийство – целенаправленное лишение себя жизни, как правило, добровольное и самостоятельное.

 Самоубийство и попытка суицидов среди детей – проблема особо острая и шокирующая. Чаще всего самоубийства совершаются подростками в возрасте 14-17 лет, то есть в период наиболее неустойчивого психического состояния. Хотя есть случаи лишения себя жизни младшими школьниками или дошкольниками.

 Суицид – это процесс, а не событие. Это не проблема, а попытка разрешить проблему.

**Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе:**

-Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно – отдаляющие от близких

-Амбивалентность, неоднозначность

-Склонность к неоправданно рискованным поступкам

-Прощания

-Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток

-Разговоры или шутки о желании умереть

-Переживание горя

-Посещение врача без очевидной необходимости

-Сообщение о конкретном плане самоубийства

-Несвойственная агрессия или ненависть к себе

-Нарушение дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе, работе

-Признаки депрессии: нарушение сна, аппетита, повышенная возбудимость, грусть и др.

-Расставание с дорогими вещами или деньгами

-Вина или ощущение неудачи, поражения

-Приобретение средств для совершения суицида

-Высказывания самообвинения

-Чрезмерные опасения, страхи

-Подведение итогов, подведение дел в порядок, приготовление к уходу

**Помните, о суицидальном поведении говорит не один из признаков, а их совокупность**

***Алгоритм действия родителей, если их дети склонны к суицидальному поведению***

1.Побеседовать с ребенком.

2.После спокойного разговора следует предложить ребенку встречу с психологом оказания профессиональной помощи.

3.Найти информацию о том, где можно встретиться с квалифицированным психологом по данному вопросу в данной территории.

4.Самому родителю тоже необходимо посетить психолога, а при необходимости пройти курс психотерапевта с целью формирования адекватных взаимоотношений с ребёнком.

***Рекомендации родителям по ведению беседы с детьми***

· Первый разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что ваши подозрения не напрасны.

·   Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос – такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет или же, совершит рецидив

· В то же время вам следует говорить уверенно. Это даст ребенку ощущение, что ему есть на кого опереться, что рядом есть доброжелательный любящий человек, который готов прийти на помощь.

· Следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.

·   Конечной целью разговора должна стать договоренность с ребенком о том, что он начнет посещать консультации психолога. Пример: «Мы готовы тебе помочь во всем, ты можешь обращаться к нам в любое время. Нам кажется, что тебе стоит обратиться за помощью к специалисту, имеющему опыт решения таких вопросов».

***Советы для родителей по профилактике суицидов***

* Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
* Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
* Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах
* Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
* Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
* Записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.