**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПОВЫШЕНИЮ ОСОЗНАНИЯ СУИЦИДАЛЬНЫХ СКЛОННОСТЕЙ У РЕБЕНКА И ПРИНИМАНИЮ НЕМЕДЛЕННЫХ МЕР**

**Признаки возможного кризиса и риска самоубийства у подростков:**

**1. Изменения в поведении:**

* Резкое снижение активности, апатия, потеря интереса к ранее любимым увлечениям.
* Отчуждение от семьи и друзей, закрытость, уход в себя.
* Повышенная раздражительность, агрессия, вспыльчивость.
* Постоянное чувство усталости, бессонница или чрезмерная сонливость.
* Проблемы концентрации внимания, ухудшение школьной успеваемости.

**2. Эмоциональные изменения:**

* Выраженная грусть, подавленность, постоянные жалобы на плохое настроение.
* Чувство беспомощности, безнадежности, одиночества.
* Нарушение самооценки («никогда ничего не получится», «все бесполезно»).
* Фрустрация, переживание жизненных неудач или разочарований.
* Потеря смысла жизни, утрата цели существования.

**3. Речь и высказывания:**

* Прямые или косвенные разговоры о смерти, желании умереть, нежелании жить дальше.
* Проявления самообвинений («это моя вина»), мыслей о собственной ненужности.
* Заявления типа «лучше бы меня вообще не было».
* Повторяющиеся мысли о самоубийстве или намек на возможность самовольного ухода из жизни.

**4. Саморазрушительное поведение:**

* Бесконтрольное употребление алкоголя, наркотиков, табака.
* Опасные увлечения спортом или рискованными видами деятельности.
* Самоагрессивные поступки — порезы, ожоги, нанесение себе повреждений.
* Безрассудность в поступках, пренебрежение личной безопасностью.

**5. Внешний вид и физическое состояние:**

* Ухудшение внешнего вида, небрежность в уходе за собой.
* Невнимательность к здоровью, отказ посещать врача при болезнях.
* Наличие незаживающих ран, шрамов, следов травм, нанесенных самостоятельно.

**Что важно сделать родителям?**

**1. Прислушивайтесь внимательно**Общайтесь с ребенком открыто и спокойно. Если замечаете признаки тревоги, задавайте конкретные вопросы о чувствах и переживаниях вашего сына или дочери.

**2. Обратитесь за профессиональной помощью**При наличии подозрений на суицидальные наклонности немедленно обратитесь к школьному психологу, детскому психиатру или другому специалисту. Ранняя консультация специалиста позволит вовремя выявить проблемы и предотвратить негативные последствия.

**3. Обеспечьте безопасность**Уберите доступ к опасным предметам и веществам (оружие, лекарства, острые предметы). Следите за поведением ребенка особенно в кризисные моменты.

**4. Поддерживайте доверительные отношения**Создавайте атмосферу открытости и поддержки в семье. Регулярно интересуйтесь жизнью ребенка, поддерживая искреннее общение и понимание.

**5. Организуйте совместные занятия**Участие в совместных мероприятиях (спортивные секции, хобби, путешествия), внимание к интересам ребенка способствуют укреплению связи между вами и укрепляют позитивное восприятие жизни.

Помните! Своевременное обращение за помощью и внимательное отношение к состоянию ребенка позволяют эффективно предотвращать возможные трагедии. Бережное отношение друг к другу и взаимоподдержка являются основой благополучного воспитания подрастающего поколения.