**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВЫЯВЛЕНИЕ РАННИХ ПРИЗНАКОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

|  |  |
| --- | --- |
| ***КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЕСТЬ УГРОЗА?***   * Высказывания о нежелании жить, фиксация на теме смерти; * Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); * Символическое прощание с ближайшим окружением, написание «записок-авещаний»; * Активная подготовка к способу совершения суицида; * Негативные оценки своей личности; * Снижение успеваемости; * Постоянно пониженное настроение, тоскливость; * Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем; * Раздражительность, угрюмость; * Необычное нехарактерное поведение; * Частые попытки уединиться, внезапная замкнутость и отказ от общения с детьми; * Употребление спиртного и (или) наркотических средств; * Безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду; * Несоблюдение правил личной гигиены, изменение привычек сна, питания; * Самоизоляция от других людей, резкое снижение повседневной активности; * Частое прослушивание траурной или печальной музыки.   ***КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА?***   * Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей; * Внимательно слушайте своих детей, так как они очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу; * Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним; * Обязательно содействуйте в преодолении препятствий; * Любые стоящие начинания молодых людей одобряйте словом и делом; * Ни при каких обстоятельствах не применяйте физического наказания; * Любите своих детей, будьте внимательны к ним, будьте деликатными по отношению к своим детям. | ***ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ УГРОЗУ СУИЦИДА***   * Поговорите с ребенком; * Выясните, почему его поведение изменилось; * При необходимости обратитесь за помощью к специалисту.   ***НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ.***   * Сообщать Вам о своих планах на день; * Не разговаривать с незнакомцами; * Оставлять Вам номера телефонов своих друзей; * Использовать устройства безопасности (брелоки, браслеты и т.д.); * Сообщать Вам о чувстве тревоги; * Не гулять в безлюдном месте.   ***ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ***   * Печальное настроение; * Потеря свойственной детям энергии; * Нарушение сна, соматические жалобы; * Изменение аппетита или веса; * Ухудшение успеваемости; * Снижение интереса к обучению; * Страх неудачи, чувство неполноценности; * Самообман – негативная самооценка; * Чувство «заслуженного отвержения»; * Заметное снижение настроения при малейших неудачах; * Чрезмерная самокритичность; * Снижение социализации.   ***У ПОДРОСТКОВ***   * Печальное настроение; * Чувство скуки; * Чувство усталости; * Нарушение сна, соматические жалобы; * Неусидчивость, беспокойство; * Фиксация внимания на мелочах; * Чрезмерная эмоциональность; * Замкнутость; * Рассеянность внимания; * Агрессивное поведение; * Непослушание, склонность к бунту;   Злоупотребление алкоголем или наркотиками |