**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 |