

*Памятка для родителей  
по профилактике суицидального поведения детей и подростков*

**Факторами риска суицидального поведения детей и подростков могут быть:**

- отсутствие у ребенка доверительных отношений со значимыми взрослыми, недостаток доброжелательного внимания к его повседневной жизни;
- непонимание родителями причин переживаний ребенка, его жизненных приоритетов;
- резкое повышение общего ритма жизни;
- социально-экономическая дестабилизация, разговоры о нехватке денег и неуверенности семьи в завтрашнем дне в присутствии ребенка;
- сосредоточение внимания взрослых исключительно на учебной деятельности ребенка и его оценках, завышенные требования родителей к результатам учебы;
- алкоголизм и наркомания в окружении ребенка;
- жестокое обращение с ребенком, психологическое, физическое и сексуализированное насилие;
- обесценивание морально-этических ценностей;
- отсутствие у ребенка планов на будущее;
- деструктивное поведение сверстников из ближнего круга ребенка.

*\* Необходимо иметь в виду, что суицидальные попытки совершают сегодня и успешные дети из семей, зачастую с хорошим достатком и организованным досугом, широким кругом общения.*

**Обращайте внимание на следующие признаки в поведении ребенка/подростка:**

**ВНЕЗАПНОЕ изменение привычного поведения:**

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным внешним видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- неуверенность в завтрашнем дне;
- склонность к риску и необоснованным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница;
- стремление «привести дела в порядок», «подвести итоги», просить прощения за все;
- ироничные высказывания либо философские размышления на тему смерти.

*\* Поводом для особого беспокойства является сочетание нескольких из перечисленных признаков, хотя каждый из них отдельно может отражать «нормативные» возрастные характеристики подросткового поведения.*



**Советы родителям**  
**по предупреждению суицидального поведения среди детей и подростков**

1. Интересуйтесь жизнью ребенка. Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка. Зачастую несовершеннолетние рады возможности открыто высказать свои проблемы близкому человеку.
2. Научитесь внимательно слушать подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-то, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему и ее причину, скрытую за словами ребенка.
3. Оцените серьезность заявляемых ребенком намерений сделать что-то со своей жизнью, обратитесь за помощью к специалистам:
  - для такой оценки;
  - для более конкретного понимания ситуации - наличия или отсутствия у подростка плана конкретных действий суицидального характера или попыток их реализации.
4. Будьте внимательны к эмоциям, которые испытывает подросток, учитывайте, что для него не бывает «важных» и «неважных» переживаний. Подросток внешне может не давать волю чувствам, но в то же время находиться в состоянии сильных эмоциональных переживаний, испытывать серьезные трудности. Основанием для тревоги может служить ситуация, когда недавно находившийся в состоянии повышенного эмоционального напряжения подросток неожиданно начинает «бурную» деятельность.
5. Обратитесь за помощью к специалистам (телефон доверия, психолог, врач-психотерапевт) в любой тревожащей Вас ситуации, связанной с поведением ребенка. Помните, если ребенок уже имеет конкретный план суицида, эта ситуация более опасная, чем если его планы не определены.

Подростков, их родителей (законных представителей) всегда готовы выслушать специалисты кризисной службы:  
Детские телефоны доверия (круглосуточно) 004, 8 – 800 – 2000 – 122, 8-812-576-10-10  
Онлайн ресурс для подростков «Помощь рядом.рф» с 11 до 23 часов <https://pomoschryadom.ru/>

***Этот звонок может спасти ребенку жизнь!***