**Памятки по профилактике суицидального поведения**

**Дорожи своей жизнью**

Многие думают, что когда у них будет много денег и все прелести жизни, они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас. Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих Вас людей, благодарите за то, что у Вас уже есть и тогда к Вам придет то, чего Вы хотите.

Нужно научиться в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, учителям.

Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее.

Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе. Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь. Постарайся проводить больше времени с близкими людьми.

Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: "Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!". Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.

* Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке".
* Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное. Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).
* Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.
* В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится [решение](http://manygold.intwayblog.net/?p=48) любой проблемы. А жизнь только одна.
* Мы не имеем права уходить из жизни сами. Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.

**Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!**

**Памятка для родителей по профилактике суицида у подростков**

**Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов.**

1.     Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.

2.     Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться

 к ним.

3.     Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.

4.     Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте

словом и делом.

5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.  
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

**ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА**

•Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых

•Резкое повышение общего ритма жизни

•Социально-экономическая дестабилизация

•Алкоголизм и наркомания среди родителей

• Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие

•Алкоголизм и наркомания среди подростков

•Неуверенность в завтрашнем дне

•Отсутствие морально-этических ценностей

•Потеря смысла жизни

 •Низкая самооценка, трудности в самоопределении

 •Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни

• Безответная влюбленность

**ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:**

•Установите заботливые взаимоотношения с ребенком

•Будьте внимательным слушателем

• Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации

• Помогите определить источник психического дискомфорта

• Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно

• Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы

• Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее

• Внимательно выслушайте подростка!

***Памятка для педагогов***

**Педагогу рекомендуется:**

* внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
* правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
* не выражать удивления от услышанного и не осуждать подросток за любые, самые шокирующие высказывания;
* не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют подросток ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
* постараться изменить романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
* не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
* одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, привести конструктивные способы ее решения; должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.