**Родителям о профилактике аутоагрессивного поведения детей**

*Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства:*

•открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством знакомым, в письмах родственникам, любимым;

• косвенные «намеки» на возможность суицидальных действий;

• активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств;

• фиксация на примерах самоубийств;

• символическое прощание с ближайшим окружением;

• изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных; возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых;

• сужение круга контактов, стремление к уединению и другие.

*Основные мотивы у детей и подростков:*

•Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;

•Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;

•Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

•Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

•Боязнь позора, насмешек или унижения;

•Страх наказания, нежелание извиниться;

•Любовные неудачи;

•Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;

•Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

•Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

*Основные причины суицида:*

• изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);

• беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);

• безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

• чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

*Обратить внимание на:*

—необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;

—усиление жалоб на физическое недомогание;

—склонность к быстрой перемене настроения;

—жалобы на плохой сон или повышенная сонливость;

—ухудшение или улучшение аппетита;

—беспричинная нервозность;

—признаки постоянной усталости;

—уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;

—отказ от социальной активности, от совместных дел;

—излишний риск в поступках;

—нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;

—поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни;

—необычные вспышки раздражительности;

—усиленное чувство тревоги, безнадежности;

—приобщение к алкоголю или наркотикам или их усиленное потребление;

—отсутствие планов на будущее;

—составление записки об уходе из жизни.

—«ненавижу жизнь»;

—«всем будет лучше без меня»;

—«мне нечего ждать от жизни»;

—«они пожалеют о том, что они мне сделали»;

—«не могу этого вынести»;

—«я стал обузой для всех»;

—«я покончу с собой»;

—«никому я не нужен»;

—«это выше моих сил».

*Рекомендации родителям:*

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.

3. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.

4. Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания молодёжи.

5. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.

6. Любите своих детей вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

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

8. 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.