**Информация для родителей**



**Поведенческие маркеры пресуицида:**

* **Скука, грусть, уныние, угнетенность, раздражительность, ворчливость.**
* **Неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.**
* **Гипомимия (повышенная, часто неестественная мимика) либо амимия (отсутствие мимических реакций).**
* **Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов, либо ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.**
* **Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия либо двигательное возбуждение.**
* **Склонность к неоправданно рискованным поступкам.**
* **Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».**
* **Тревога беспредметная (немотивированная).**
* **Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.**
* **Усиление мрачного настроения когда вокруг много радостных событий.**
* **Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого, отсутствие перспектив в будущем**
* **Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими**
* **Бессонница или повышенная сонливость**

**Словесные маркеры**

**(высказывания ребенка):**

* **Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».**
* **Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).**

**Информация для родителей**

**Поведенческие маркеры пресуицида:**

* **Скука, грусть, уныние, угнетенность, раздражительность, ворчливость.**
* **Неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.**
* **Гипомимия (повышенная, часто неестественная мимика) либо амимия (отсутствие мимических реакций).**
* **Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов, либо ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.**
* **Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия либо двигательное возбуждение.**
* **Склонность к неоправданно рискованным поступкам.**
* **Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».**
* **Тревога беспредметная (немотивированная).**
* **Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.**
* **Усиление мрачного настроения когда вокруг много радостных событий.**
* **Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого, отсутствие перспектив в будущем**
* **Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими**
* **Бессонница или повышенная сонливость**

**Словесные маркеры**

**(высказывания ребенка):**

* **Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».**
* **Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).**

**Информация для родителей**



**Поведенческие маркеры пресуицида:**

* **Скука, грусть, уныние, угнетенность, раздражительность, ворчливость.**
* **Неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.**
* **Гипомимия (повышенная, часто неестественная мимика) либо амимия (отсутствие мимических реакций).**
* **Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов, либо ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.**
* **Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия либо двигательное возбуждение.**
* **Склонность к неоправданно рискованным поступкам.**
* **Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».**
* **Тревога беспредметная (немотивированная).**
* **Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.**
* **Усиление мрачного настроения когда вокруг много радостных событий.**
* **Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого, отсутствие перспектив в будущем**
* **Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими**
* **Бессонница или повышенная сонливость**

**Словесные маркеры**

**(высказывания ребенка):**

* **Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».**
* **Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).**
* **Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).**



* **Прощания.**
* **Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство, это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?» и т.п.).**
* **Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).**

**Дети могут попасть в группу риска, но это еще не означает их склонности к суициду. Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины или мотива самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью.**

**Если Вы заметили в поведении Вашего ребёнка что-либо настораживающее или тревожное постарайтесь в первую очередь совладать с собой, а затем в спокойном состоянии поговорить с ребенком. Создайте здоровый диалог в семье. Ваше внутреннее спокойствие и переключение на позитивные мысли способны помочь ребенку.**

**Справляясь с этой первостепенной задачей, старайтесь как можно больше проводить время рядом с ребёнком, до тех пор, пока не будете твердо уверенны в том, что его суицидальное настроение исчезло без следа. Главное – не оставлять его наедине в такой ситуации.**

**От Вас как от родителя зависит очень многое!**

**Если не получается самостоятельно справиться с трудной ситуацией, Вы можете обратиться за помощью психолога в «Детскую общественную приемную»**

**телефон для г.Кемерово 8 (3842) 77-08-59,**

**для муниципалитетов 8 (3842) 77-09-84**

* **Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).**



* **Прощания.**
* **Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство, это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?» и т.п.).**
* **Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).**

**Дети могут попасть в группу риска, но это еще не означает их склонности к суициду. Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины или мотива самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью.**

**Если Вы заметили в поведении Вашего ребёнка что-либо настораживающее или тревожное постарайтесь в первую очередь совладать с собой, а затем в спокойном состоянии поговорить с ребенком. Создайте здоровый диалог в семье. Ваше внутреннее спокойствие и переключение на позитивные мысли способны помочь ребенку.**

**Справляясь с этой первостепенной задачей, старайтесь как можно больше проводить время рядом с ребёнком, до тех пор, пока не будете твердо уверенны в том, что его суицидальное настроение исчезло без следа. Главное – не оставлять его наедине в такой ситуации.**

**От Вас как от родителя зависит очень многое!**

**Если не получается самостоятельно справиться с трудной ситуацией, Вы можете обратиться за помощью психолога в «Детскую общественную приемную»**

**телефон для г.Кемерово 8 (3842) 77-08-59,**

**для муниципалитетов 8 (3842) 77-09-84**



* **Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).**
* **Прощания.**
* **Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство, это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?» и т.п.).**
* **Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).**

**Дети могут попасть в группу риска, но это еще не означает их склонности к суициду. Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины или мотива самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью.**

**Если Вы заметили в поведении Вашего ребёнка что-либо настораживающее или тревожное постарайтесь в первую очередь совладать с собой, а затем в спокойном состоянии поговорить с ребенком. Создайте здоровый диалог в семье. Ваше внутреннее спокойствие и переключение на позитивные мысли способны помочь ребенку.**

**Справляясь с этой первостепенной задачей, старайтесь как можно больше проводить время рядом с ребёнком, до тех пор, пока не будете твердо уверенны в том, что его суицидальное настроение исчезло без следа. Главное – не оставлять его наедине в такой ситуации.**

**От Вас как от родителя зависит очень многое!**

**Если не получается самостоятельно справиться с трудной ситуацией, Вы можете обратиться за помощью психолога в «Детскую общественную приемную»**

**телефон для г.Кемерово 8 (3842) 77-08-59,**

**для муниципалитетов 8 (3842) 77-09-84**