

## Уважаемые родители!

Наши дети переживают сейчас тяжелую для себя ситуацию. Из-за случившегося у них может нарушиться сон, пропасть аппетит. В общении с вами они могут быть раздражительными и закрытыми. Появится подавленность, тоска, чувство вины. Не стоит пугаться такой реакции. Это нормальная реакция на ненормальную ситуацию, через некоторое время это пройдет. Если симптомы не исчезнут спустя 6 недель, или со временем станут более явными – обратитесь за помощью к специалисту.

Дома помогите своему ребенку пережить сложившуюся ситуацию.

В общении с ним проявите сдержанность, понимание.

Покажите, что он для вас значим и вы любите его таким, какой он есть.

Старайтесь меньше критиковать и обесценивать его переживания.

Если ребенок хочет поговорить — нужно выслушать его.

Выражайте поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.)

## **Маркеры суицидального поведения, на которые необходимо обратить внимание**

- высказывания о нежелании жить;
- фиксация на теме смерти, частые разговоры об этом, информации о способах суицида;
- активная предварительная подготовка к суициду (сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку);
- стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (эйфория, приступы отчаяния);
- угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», потеря перспективы будущего или значимого окружения;
- необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых;
- спонтанное злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий, побег из дома;
- приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким);
- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей;
- часто грустное настроение, периодический плач;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась; постоянная скука;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- низкая самооценка и чувство вины;
- повышенная чувствительность к отвержению и неудачам;
- повышенная раздражительность, гневливость или враждебность.
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
- сложности концентрации внимания, значительные изменения сна и аппетита.