

## Правила безопасного поведения.

### Правила поведения на улице, в общественных местах и в общественном транспорте

- Перед тем как выйти из дома на улицу, посмотри на себя в зеркало и убедись в том, что всё в порядке в твоём внешнем облике.
- Здравойсь первым, когда встречаешь знакомых людей на улице. Если кто-то не ответил на твоё приветствие, не обижайся — человек мог задуматься о чём-то своём.
- Если тебе нужно обратить внимание своего спутника на что-либо или на кого-либо, никогда не показывай пальцем — сделай это взглядом или поворотом головы.
- Если рядом с тобой поскользнулся или упал прохожий, помоги ему подняться.
- Если тебе навстречу идёт человек старшего возраста, посторонись и пропусти его вперёд.
- На улице громко разговаривать, кричать, смеяться неприлично.
- Нельзя сорить на улице: грызть семечки, бросать бумажки, конфетные обёртки, огрызки от яблок.
- Во время посещения кинотеатра не надо шуметь, бегать, затевать игры.
- Во время просмотра кинофильма неприлично мешать зрителям, хлопать стульями, свистеть, топтать.
- При входе в зал и при выходе не надо спешить, толкаться.
- Будьте вежливы.
- При входе в автобус, троллейбус или трамвай пропускай в дверях своего спутника, пожилого человека или женщину с маленьким ребёнком. А вот выходить из автобуса, троллейбуса или трамвая первым должен мальчик или мужчина, чтобы подать руку своей спутнице.
- В общественном транспорте всегда уступай место пожилым людям и женщинам с маленькими детьми.
- Не проталкивайся в толпе пассажиров, помогая себе локтями, — пользуйся не руками, а голосом.
- Закрывай рот платком либо ладонью, когда кашляешь или чихаешь.
- Ничего не ешь и не пей в общественном транспорте. Ты можешь случайно испачкать сиденье вагона или одежду пассажиров. Кроме того, вид жующего, а тем более пьющего из горлышка человека малопривлекателен.
- Автомобили, автобусы, троллейбусы — все виды городского транспорта — всегда расходятся правой стороной. Это главное правило движения в нашей стране, и его нужно запомнить. Если ты не хочешь никогда ни с кем столкнуться на улицах города — держись правой стороны и расходись с прохожими только вправо.

### Правила поведения на дороге.

- Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги, навстречу движению транспорта.
- Переходите дорогу только на зелёный сигнал светофора.
- Если нет светофора, переходить дорогу можно только на пешеходном переходе, обозначенном специальным знаком и «зеброй». Пересекать улицу надо прямо, а не наискось. При наличии подземного перехода необходимо использовать его при переходе через дорогу.
- При переходе через дорогу на пешеходном переходе посмотрите налево и направо.
- Не следует перебегать дорогу перед близко едущей машиной.
- При проезде в пригородных поездах соблюдайте правила поведения; переходите железнодорожные пути в строго отведённых для этого местах.
- На проезжей части игры строго запрещены.
- Не выезжай на проезжую часть на велосипеде, мопеде.

### Правила личной безопасности на улице.

- Если вы потеряли родителей в незнакомом месте, не старайтесь их найти. Стойте там, где потерялись. Подождав, обратитесь к полицейскому, в магазине - к продавцу, в метро - к контролеру.
- Не уходи далеко от своего дома, двора.
- Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.

- Не играйте на улице позже разрешенного времени. Преступления по отношению к детям совершаются чаще всего в темное время суток.
  - После занятий в школе не задерживайтесь на улице. Обязательно зайдите домой. Родные должны знать, когда вы пришли из дома и где будете после этого.
  - В школу и из школы ходите одной и той же дорогой, чтобы дома знали ваш маршрут.
  - Не играйте с незнакомыми ребятами старшего возраста.
  - Не поддавайтесь на уговоры незнакомых взрослых или подростков пойти с ними в чужой подъезд, заброшенный дом, на пустырь и другие безлюдные места.
  - Никогда не заговаривайте на улице с незнакомыми людьми.
  - Не принимайте от незнакомых людей угощение.
  - Не пейте неизвестные вам напитки, даже если их предлагают ребята.
  - Не разговаривайте с пьяными людьми. Пьяные люди, даже знакомые, способны на неожиданные и жестокие поступки.
  - Если вы нашли незнакомый предмет, ни в коем случае не разбирайте его,
- 
- Не нюхайте, не стучите по нему и не бросайте в огонь. В нем может быть взрывчатое радиоактивное или сильнодействующее ядовитое вещество.
  - Не приглашайте домой малознакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.
  - Не хвастайтесь перед малознакомыми или незнакомыми людьми, что у вас дома много денег. Или тем, что у вас хорошая техника (компьютер, телевизор и другие ценные вещи).
  - Если вы, идя к своему дому, заметили, что кто-то преследует, помашите рукой, будто кто-то из родителей стоит у окна и ждет вас. Преступник может испугаться, что его видят, и прекратить преследование.
  - Если вас преследуют, а до дома далеко, бегите в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке, метро.
  - Если незнакомые люди пытаются куда-то увести вас силой, сопротивляйтесь, кричите, зовите на помощь. Причем кричите так, чтобы окружающим было понятно – вас увозят незнакомые люди. Например: «Дяденька я вас не знаю!» Или «Помогите! Меня увозит незнакомый человек!»
  - Не бойтесь выглядеть смешно, если это поможет избежать опасности!
  - Постарайтесь запомнить лицо, одежду и другие приметы вашего обидчика. Это поможет полиции найти его.
  - Не позволяйте себя обмануть предложениями поехать снимать кино, выполнять задание милиции или разведки. Такие вещи всегда согласуются с родителями.
  - На все предложения незнакомых людей – подарить игрушку, показать щенка, обезьянку или слона – твердо отвечайте «Нет!»
  - Никогда не садитесь в машину с незнакомыми людьми. Это может закончиться плохо.
  - И последнее правило: что бы не случилось с вами, обязательно расскажите обо всем родителям или взрослым, которым вы доверяете.

### **Как вести себя в случае нападения**

Если есть возможность бежать - бегите немедленно.

Чтобы быстрее и надежнее оторваться от преследователей, учитывайте следующие правила: -выбирайте путь с легкими для вас и неприятными для преследователей препятствиями (грязь, лужи, кусты, забор);

-если перед вами невысокий обрыв, крутой склон, высокое крыльцо, можно и нужно прыгать.

### **Если встречи с преступниками избежать не удалось, то безопаснее:**

- по первому требованию уличного грабителя отдать деньги;
- не тянуть к себе сумку, если ее вырывают;
- не вступать в пререкания;
- не отвечать на вызывающее поведение;
- говорить спокойно и медленно, уверенно в себе.

### **Правила личной безопасности в быту.**

- **Нельзя** никому открывать дверь, даже если это пришла соседка. Причем это правило распространяется и на то время, когда родители дома. Входную дверь должны открывать только взрослые, т.к. у близких есть ключи от квартиры. Если незнакомый человек пытается открыть дверь,

- **Нельзя** по телефону незнакомым людям рассказывать, что ты (ребенок) сейчас один дома, а мама придет только через 3 часа.
- **Нельзя** вступать в продолжительные беседы с посторонними. Незнакомым людям надо отвечать приблизительно так: "Мама (папа) сейчас очень занята и не может подойти к телефону». Спросите, кому они должны перезвонить. Не верьте, что кто-то придет или приедет к вам по просьбе родителей, если они сами не позвонили вам или не сообщили об этом заранее.
- **Нельзя** ничего кидать с балкона и из окна. К окнам вообще лучше не подходить и не выглядывать на улицу. Даже если в квартире очень жарко, не оставляйте открытыми большие окна (даже если на них натянута сетка от комаров), исключение составляют маленькие форточки,
- **Опасные вещи** – это острые, колющие и режущие предметы (ножницы, ножи, иголки, спицы, вилки, пила, топор и др.) Сами по себе эти вещи не опасны, если с ними аккуратно обращаться и убирать на свои места.
- **Нельзя** играть с электробытовыми приборами (пылесосом, феном или безопасной бритвой). Уходя из дома, или даже из комнаты, обязательно выключайте работающие электроприборы (телевизор, компьютер, утюг, электрокамин и т.п.). Выключите электроприборы, нажав на кнопку, и вытащив вилку из розетки.
- Никогда не тяните за электрический провод руками, может случиться короткое замыкание.
- **Нельзя** подходить к оголенным проводам и дотрагиваться до них руками. Вам может ударить током.
- Вода и электричество оказавшись вместе, становятся очень опасными.
- **Нельзя** играть и баловаться со спичками, зажигалками и газовыми плитами.
- **Нельзя** пробовать никакие лекарства. Даже если вы заболели, **нельзя** самим принимать лекарства. Нужно делать это только в присутствии родителей.
- **Нельзя** открывать бутылки и упаковки с бытовыми химикатами. Там могут оказаться ядовитые и опасные вещества.
- **Нельзя** вскрывать использованные аэрозольные баллончики. Они могут при этом взорваться и распылить остатки содержимого вам в глаза.
- Около домашнего телефона и в мобильном телефоне должны быть номера родителей и родственников (мобильный мамин, папин, тети, бабушки, и т.д.).
- **Правила пожарной безопасности**
- Пожар причиняет людям много несчастий. Он может возникнуть в любом месте и в любое время.
- Поэтому к нему надо быть всегда подготовленным и соблюдать правила пожарной безопасности.
- **Помните эти правила!**
- Они требуют только одного: осторожного обращения с огнем.
- В первую очередь не играйте со спичками, следите, чтобы не шалили с огнем ваши товарищи и маленькие дети.
- Не устраивайте игр с огнем в сараях, подвалах, на чердаках. По необходимости ходите туда только днем и только по делу, а в вечернее время для освещения используйте электрические фонари.
- Ни в коем случае не разрешается пользоваться спичками, свечами.
- Не играйте с электронагревательными приборами, это опасно! От электроприборов, включенных в сеть и оставленных без присмотра, часто возникают пожары.
- **Запомните простые правила, которые помогут вам спастись от огня и дыма**
- Спички и зажигалки служат для хозяйственных дел, но никак не для игр. Даже маленькая искра может привести к большой беде.
- Не включайте телевизор без взрослых.
- Если пожар случился в твоей квартире - убегай подальше. Не забудь закрыть за собой дверь.
- Твердо знайте, что из дома есть два спасательных выхода: если нельзя выйти в дверь, зовите на помощь с балкона или окна.
- Ни в коем случае не прячьтесь во время пожара под кроватью или в шкафу - пожарным будет трудно вас найти.
- Если на вас загорелась одежда, остановитесь, падайте на землю и катайтесь.
- Если вы обожгли руку - подставьте ее под струю холодной воды и позовите на помощь взрослых.
- Если в подъезде огонь или дым, не выходите из квартиры. Откройте окно или балкон и зовите на помощь. Во время пожара нельзя пользоваться лифтом: он может застрять между этажами.
- Тушить огонь - дело взрослых, но вызвать пожарных вы можете сами.

**Телефон МЧС запомнить очень легко – 112.**

Назовите свое имя и адрес.

Если не дозвонились сами, попросите об этом старших.

- Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону `01` или попроси об этом соседей.
- Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону `01` и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры. После этого зови из окна на помощь соседей и прохожих.
- При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре гибнут от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше.
- Если в помещение проник дым, надо смочить водой одежду, покрыть голову мокрой салфеткой и выходить пригнувшись или ползком.
- Обязательно закрой форточку и дверь в комнате, где начался пожар. Закрытая дверь может не только задержать проникновение дыма, но иногда и погасить огонь.
- Наполни водой ванну, ведра, тазы. Можешь облить водой двери и пол.
- При пожаре в подъезде никогда не садись в лифт. Он может отключиться и ты задохнешься.
- Когда приедут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают, как тебя спасти.

***Запомните самое главное правило не только при пожаре, но и при любой другой опасности: Не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания!***

### **Правила безопасного поведения на воде.**

- Обязательно научись плавать.
- Никогда без надобности не ходи к воде один.
- Никогда не купайся в незнакомом месте.
- Не ныряй, если не знаешь глубины и рельефа дна.
- Не заплывай за ограждения.
- Не подплывай близко к идущим по воде катерам, пароходам.
- Во время игр в воде будь осторожен и внимателен.
- Не зови без надобности на помощь криками Тону!".
- Не купайся до "посинения", не допускай переохлаждения организма.
- Умей пользоваться простейшими спасательными средствами.
- Не стой и не играй в тех местах, откуда можно свалиться в воду. Ими могут быть край пристани, мост, крутой берег...
- Недопустимы игры в водоемах с удерживанием «противника» под водой — он может захлебнуться.
- Игры в «морские бои» на лодках, как и раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт, опасны тем, что лодка может перевернуться.
- Не пытайся плавать на самодельных плотках и других собственноручно изготовленных плавательных средствах.
- Не следует плавать на надувных матрацах и камерах. Тебя может отнести от берега течением или же ты можешь соскользнуть с них в воду.

### **Если ты оказался в воде:**

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или ис-

- Не поддавайся панике, то есть, не молоти по воде руками и не вопи: «Спасите, тону!», а постарайся экономить силы и сохранять размеренное дыхание.
- Ты можешь позвать на помощь раз или два, но если тебе некому помочь, надейся только на себя. Проплыви в сторону берега сколько сможешь, а после этого отдохни.

### Умей оказывать помощь терпящим бедствие на воде

Спасти утопающего непросто даже взрослому.

- Не стоит сломя голову бросаться в воду..
  - Первое, что вы должны сделать, увидев тонущего человека, — привлечь внимание окружающих криком «Человек тонет!».
  - Затем посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать все, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера и др.
  - Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему веревку.
  - Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему сзади и схватив за волосы, после чего вернуться с ним на безопасную глубину. Но это возможно только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.
- Это основные правила. Запомни их и выполняй!

### **Правила поведения в лесу.**

Перед выходом в лес предупредите родных, куда идете.

Не в сумке, а в кармане всегда имейте нож, спички в сухой коробочке и часы - они помогут и не паниковать, и ориентироваться, как по компасу.

Одевайтесь ярко - предпочтительнее рыжие, красные, желтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полосы или рисунки.

Старайтесь не уходить далеко от знакомого маршрута.

Если потерялся ваш родственник, сразу же вызывайте спасателей. Нередко самостоятельные поиски приводят только к затаптыванию следов, по которым можно было отыскать человека.

Нельзя забывать и о том, что поход в лес - это сильные физические нагрузки, которые непривычны для городских жителей.

И, конечно, нужно иметь при себе хотя бы минимальный запас воды.

### **Пожарная безопасность в лесу.**

Пожар - самая большая опасность в лесу.

Поэтому не разводи костер без взрослых.

Не балуйся с огнем. В сухую жаркую погоду достаточно одной спички или искры от фейерверка, чтобы лес загорелся.

Если пожар все-таки начался, немедленно выбегай из леса. Старайся бежать в ту сторону, откуда дует ветер. Выйдя из леса, обязательно сообщи о пожаре взрослым!

### **Правила безопасности при общении с животными**

Не все собаки, встречающиеся на улицах – домашние.

К сожалению, в последнее время можно встретить много бродячих собак.

- Если вам уж очень хочется погладить домашнюю собаку, обязательно спросите разрешения у ее хозяина. Если он разрешит, гладьте ее осторожно и ласково, не делая резких движений, чтобы собака не подумала, что вы хотите ее ударить.
- Не надо считать, что помахивание хвостом говорит о выражении собакой своего дружелюбия. Иногда это говорит о ее недружелюбном настрое.
- Не стоит пристально смотреть в глаза собаке и улыбаться. На собачьем языке это значит скалиться и показывать свое превосходство.
- Ни в коем случае нельзя показывать свой страх пепел собакой. Собака может почувствовать это и повести

предлагаете собаке поохотиться...

- Не кормите чужих собак и не трогайте их во время еды или сна.
- Не подходите к собаке, сидящей на привязи.
- Не приближайтесь к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приблизившихся на определенное расстояние.
- Не делайте резких движений, общаясь с собакой или с ее хозяином. Собака может подумать, что вы ему угрожаете.
- Не трогайте щенков и не пытайтесь отобрать предмет, с которым собака играет.
- Всегда лучше отойти в сторону и пропустить идущих навстречу собаку с хозяином. Особенно если это происходит где-нибудь в узком месте.

### **Если собака нападет на вас**

- Если собака собирается напасть, иногда могут помочь твердо сказанные команды: «Фу!», «Стоять!», «Сидеть!».
- Особенно следует опасаться приседающей собаки — это значит, что она готовится к прыжку. На всякий случай лучше сразу защитить горло — для этого надо прижать палку или портфель.
- Самое чувствительное место у собаки — нос. Иногда достаточно чем-нибудь попасть в него, чтобы собака убежала.

### **Кошки могут быть опасными**

Коты – дальние родственники тигров.

Не тяните кота или кошку за хвост, а также не гладьте незнакомых кошек.

Если человек не нравится коту, он может прокусить ему руку или расцарапать до крови лицо. Известны случаи, когда кошка лишала человека глаз. Кошка может занести в рану инфекцию.

### **Не лезьте в гнезда ос и в ульи на пасеке!**

#### **Никогда не подходите близко к незнакомой корове или быку**

Встретив на пути стадо, отойдите на безопасное расстояние или обойдите его.

Будьте осторожны с телятами. У них чешутся растущие рога, и они могут нанести вам серьезную травму.

#### **Чтобы обезопасить себя от укуса змеи, запомните три правила:**

- В незнакомой местности всегда спрашивайте местных жителей о «змеиных местах».
- Собираясь в лес за грибами и ягодами, обязательно надевайте сапоги.
- Увидев змею, не трогайте ее, а обойдите. Если гадюка свернулась кольцом, значит, она собирается броситься на человека.

### **Безопасный интернет для детей**

- Ни за что не раскрывай свои личные данные. Бывает так, что сайт требует ввода твоего имени. В этом случае просто необходимо придумать себе псевдоним (другое имя). Никогда не заполняй строчки, где требуется ввести свою личную информацию: адрес, фамилию, дату рождения, телефон, фамилии и имена друзей, их координаты ведь просмотреть их может каждый. А этого вполне достаточно для того, чтобы узнать о твоей семье и уровне вашего благосостояния. Этим могут воспользоваться воры и мошенники не только в виртуальной, но и реальной жизни.
- Если ты вдруг хочешь встретиться с «интернет-другом» в реальной жизни – обязательно сообщи об этом родителям. Не всегда бывает так, что «друзья» в интернете, нам знакомы в реальной жизни. И если вдруг твой новый знакомый предлагает тебе встретиться, посоветуйся с родителями. В интернете человек может быть совсем не тем, за кого себя выдаёт, и в итоге якобы двенадцатилетняя девочка оказывается сорокалетним дядечкой, который может тебя обидеть.
- Старайся посещать только те страницы интернета, которые тебе советуют родители. Они – люди взрослые и



- В сети ты можешь оказаться на вредных страницах с совсем не детским содержанием. Расскажи об этом родителям, если тебя что-то встревожило или смутило. Практически любой «клик» по интересной, нужной или полезной ссылке может привести к переходу на сайт, предлагающий бесплатно скачивать и просматривать «взрослые страницы».
- Никогда без ведома взрослых не отправляй СМС, чтобы получить информацию из интернета. Иногда всплывает окошко – очень яркое, даже мигающее, примерно с такими словами: «Только сегодня – уникальный шанс – участвуй и выигрывай!» Заманчиво, правда? Ты щёлкаешь на него и тут сообщение: «Для того, чтобы принять участие в розыгрыше тебе необходимо прислать СМС!» Остановись! Ни в коем случае не делай этого без ведома взрослых, ведь это могут быть мошенники. И одна, казалось бы, безобидная СМС-ка может стоить тебе больших денег.
- **Не забывай, что интернет – это не главное увлечение в жизни. Кроме него у тебя должны быть любимые книги, занятия спортом и прогулки с друзьями на свежем воздухе!**



## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

### **Памятка: суицидальное поведение детей и подростков**

Самоубийство (суицид) - намеренное желание лишиться себя жизни. Суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, намерения, попытки (покушения) и завершённые суициды. В подростковом возрасте уровень завершённых суицидов на 3-м месте среди других возрастных групп, уровень суицидальных попыток максимальный. В возрасте до 10 лет суицидальные попытки редки, завершённые суициды единичны.

#### **Выделяется три типа суицидального поведения (Личко А.Е.):**

1. демонстративное - без намерения покончить с собой;
2. аффективное - суицидальные попытки, совершённые на высоте аффекта;
3. истинное - обдуманное и постепенное выполнение намерения покончить с собой.

#### **Причины:**

- Лично-семейные конфликты (развод, болезнь или смерть близких, одиночество, недостаточность родительского внимания, неудачная любовь, оскорбление).
- Состояние здоровья (психические и соматические заболевания, инвалидность).
- Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента (опасения уголовной ответственности, позор, боязнь наказания).
- Конфликт, связанный с работой или учебной.
- Материально-бытовые трудности.

Выделяют следующие причины подростковых самоубийств:

- конфликты с окружающими - 94%, в первую очередь с родителями - 66%;
- переживание обиды - 32%;
- чувство одиночества, стыда, недовольства собой, боязнь наказания - 38%;
- состояние здоровья - 15%.

#### **Детским попыткам самоубийств могут предшествовать:**

- вина и стыд за проступки;
- насилие над детьми, развод родителей;
- алкоголизм или амбивалентное отношение матери;
- потеря близких, а также гиперопека или заброшенность.

Мотивы часто не соответствуют причинам, для каждого суицидента самоубийство имеет личностный смысл, причем не смертельный, а вполне жизненный. Подростковые попытки бывают продиктованы мотивами манипулирования, контроля над другими и нежеланием умереть.

- Протест - непримиримость, желание наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы фактом собственной смерти.
- Призыв - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие: «Посмотрите, как мне больно!»
- Избегание - устранение себя от наказаний, непереносимой угрозы или физических страданий, например, в случае тяжелого заболевания.
- Самонаказание - протест во внутреннем плане, когда разрушительной силой выступает чувство стыда или вины.
- Отказ - полная капитуляция, сближение цели суицида с мотивом, нарастает серьезность.

Психологические особенности самоубийц (Слущкий А.С., Занадворов М.С.)

- Эгоцентризм. Человек весь погружен в себя, свои мучительные переживания, страдания.
- Аутоагрессия. Негативное отношение к себе включает негативную самооценку, суицидальные мысли и



- Паранойяльность. Одна ценность приобретает сверхценный характер, если она не удовлетворяется, то вся жизнь обесмысливается.
- Система мотивов. Суицидальное поведение всегда полимотивировано и зависит от многих факторов: возраста, пола, социального, экономического положения, причины самоубийства.

Признаки появления суицидальных намерений у детей.

- Сужение интересов, внутренняя концентрация.
- Торможение агрессии, направленной вовне и переключение ее на собственную личность.
- Желание умереть и фантазирование на темы самоубийства.

Как относиться?

Если вы родитель, воспитатель, социальный работник или любой другой специалист, который сталкивается с какими либо проявлениями суицидального поведения, вам необходимо знать о мифах, существующих в обществе.

- «У самоубийцы нарушена психика». Лишь 15-20% людей, совершивших самоубийство, психически не здоровы.
- «Это особый склад характера: чувствительные, меланхоличные и эксцентричные люди». Мысли о самоубийстве могут возникнуть у любого человека.
- «Существует влечение к самоубийству; однажды возникнув, такие мысли не отступят». Именно в этом случае можно говорить о невротическом состоянии, а такие представления объясняются страхом перед неведомым и запретным.
- «Существует наследственная предрасположенность к суициду». Возможно суицидальное подражание у ближайшего окружения, но генетической предрасположенности не существует.
- «Тот, кто действительно решает лишиться себя жизни, вряд ли будет предупреждать об этом окружающих».

Истинность намерений всегда проверить очень сложно, разговоры собственной смерти - это признак кризиса.

Вы можете столкнуться с самыми разными чувствами, возникающими, когда кто-либо из близких или клиентов выражает суицидальные намерения.

**Это могут быть:**

- страх, тревога, сочувствие;
- нетерпение, раздражение, отвержение.

Если вы не верите высказываниям о самоубийстве, помните, что они всегда означают, что человеку трудно, и он пытается найти выход из кризисной ситуации.

Для подростков проблема собственной смерти может быть связана с развитием самосознания, процессом поиска смысла жизни, и этот вопрос им необходимо решить для перехода к зрелости. 50 % подростков думали об этом (по анкетным данным).

Что делать?

Если вы не видите серьезных оснований для кризиса, и он продолжается - необходимо обсуждать трудную для подростка ситуацию и искать ее причины. В детском возрасте трудно переоценить роль спокойной уверенности и любви матери в предотвращении суицидальных попыток. Сплоченность родителей, умение нести ответственность за суицидальное поведение детей (не обольщайтесь - это не только «шантаж»), установление доверительных отношений с детьми могут быстро воздействовать на суицидальное поведение подростков.

Если связи родитель-ребенок затруднены, всегда есть возможность обратиться в службу **Телефон Доверия**.

**Единый всероссийский телефон доверия для детей и подростков и их родителей:**

**8 – 800 – 2000 – 122;**

**Вас выслушают и окажут поддержку!**