***Насилием является любое***

***поведение, которое нарушает права***

 ***другого***

·

 **Если ты не хочешь стать жертвой насилия, соблюдай несколько правил:**

НЕ УБЕГАЙ ИЗ ДОМА! Если жизнь дома невыносима, поговори с преподавателем или с кем-то,кого ты уважаешь. Как только ты убежишь из дома ,ты окажешься в руках людей, которые попробуют использовать тебя в наркобизнесе, порнографии или проституции.
· Будь очень осторожен с людьми, предлагающими свою дружбу. Помни, что, когда ты чувствуешь себя одиноким или угнетенным, ты – простая цель для негодяя, который притворно будет заботиться о тебе.
· Никогда не принимай приглашения в безлюдные или неизвестные места. Будь осторожен с людьми, предлагающими тебе работу со слишком хорошей оплатой. Если хочешь подработать, найди работу через знакомых.
· Никогда не соглашайся, чтобы тебя фотографировали незнакомые люди, даже если они обещают сделать тебя знаменитым и говорят, что все знаменитости так начинали.
· Никогда не садись в автомобиль с незнакомцами.
· Гуляй в группах или с другом.

· Всегда сообщай родителям, где вы с друзьями собираетесь быть, и сообщай им об изменении планов. ·

-Никто не имеет право прикасаться к тебе без твоего согласия. Не стесняйся сказать это тому, кто это попробует сделать.

· Доверься интуиции, если тебе страшно, значит, на это есть причины

**Как не стать жертвой школьного насилия?**

**Вот несколько**

**полезных советов:**

 Не хвастаться - не своими успехами, не своими родителями, не своими

электронными игрушками.

 Не показывать свое превосходство над другими.

 Не демонстрировать свою элитарность.

 Не игнорировать «решения» класса, если они не противоречат

нравственным нормам человека.

 Не давать повода для унижения чувства собственного достоинства.

 Не демонстрировать свою физическую силу.

 Отыскать себе друга среди ровесников. Еще лучше не одного, а сразу

несколько настоящих друзей.

 Приглашать одноклассников в гости.

 Не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками.

 Научиться проигрывать и уступать, если ты в самом деле не прав.

 Научиться уважать мнение своих одноклассников.

****

**Виды насилия в отношении детей**

**Физическое насилие-**преднамеренное нанесение физических повреждений ребенку.

**Психологическое (эмоциональное) насилие –**воздействие на ребенка, приводящее к ухудшению эмоционального состояния, снижению самооценки, утраты веры в себя, вызывающее формирование патологических черт характера и нарушение социализации.

 ***Формы психологического насилия:***

* ***Отвержение –*** действия, демонстрирующие неприятие ребенка, принижающие его достоинство

**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 жизнь.
Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.
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**

• Несформированное понимание смерти

• Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
• Депрессивное состояние

 • Чувство одиночества

• 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

**Признаки, предупреждающие о возможности суицида:**

* перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;
* проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;
* признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;
* чувство вины, потеря интереса;
* устные заявления - «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;
* темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;
* вызывающая одежда;
* предыдущая суицидальная попытка;
* подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями;
* сексуальное или физическое злоупотребление;
* употребление алкоголем;
* наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.