#### Рекомендации родителям по профилактике подростковых суицидов

Что необходимо знать родителям детей и подростков:

#### Почему ребенок решается на самоубийство?

* + - * нуждается в любви и помощи;
      * чувствует себя никому не нужным;
      * не может сам разрешить сложную ситуацию;
      * накопилось множество нерешенных проблем;
      * боится наказания;
      * хочет отомстить обидчикам;
      * хочет получить кого-то или что-то;

#### В группе риска – подростки, у которых:

* + - * сложная семейная ситуация;
      * проблемы в учебе;
      * мало друзей;
      * нет устойчивых интересов, хобби;
      * перенесли тяжелую утрату;
      * семейная история суицида;
      * склонность к депрессиям;
      * употребляющие алкоголь, наркотики;
      * ссора с любимой девушкой или парнем;
      * жертвы насилия;
      * попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

#### Признаки суицида:

* + - * угрожает покончить с собой;
      * отмечается резкая смена настроения;
      * раздает любимые вещи;
      * «приводит свои дела в порядок»;
      * становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;
      * живет на грани риска, не бережет себя;
      * утратил самоуважение.

#### Что Вы можете сделать?

* + - * будьте внимательны к своему ребенку;
      * умейте показывать свою любовь к нему;
      * откровенно разговаривайте с ним;
      * умейте слушать ребенка;
      * не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
      * не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
      * предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
      * вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
      * привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
      * обратитесь за помощью к специалистам.

#### Чего нельзя делать?

* + - * нельзя читать нотации;
      * не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
      * не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
      * не спорьте;
      * не предлагайте неоправданных утешений;
      * не смейтесь над подростком.

#### Советы внимательным и любящим родителям:

* + - * показывайте ребенку, что вы его любите;
      * чаще обнимайте и целуйте;
      * поддерживайте в сложных ситуациях;
      * учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
      * вселяйте в него уверенность в себе;
      * помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

#### Эти слова ласкают душу ребенка…

* + - * Ты самый любимый!
      * Ты очень много можешь!
      * Спасибо!
      * Что бы мы без тебя делали!
      * Иди ко мне!
      * Садись с нами!
      * Расскажи мне, что с тобой?
      * Я помогу тебе…
      * Я радуюсь твоим успехам!
      * Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
      * Как хорошо, что ты у нас есть!