#### 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!