

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

**СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни...**

**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
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц
  - обратитесь за помощью к специалистам

**Чего нельзя делать?**

- не читайте 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!

