

## **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
- серьезные трудности в общении со сверстниками
- нет устойчивых интересов, хобби
- случилась тяжелая утрата
- склонность к депрессиям
- регулярно употребляют алкоголь, наркотики
- ссора с любимой девушкой или парнем
- подверглись любым видам насилия
- попавшие под влияние религиозной секты или деструктивного

молодежного течения

### **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?**

- не теряйте интереса к своему ребенку, к тому, что с ним происходит
- умейте показать ему свою любовь
- создайте атмосферу доверия и принятия
- 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 ребенка, если ему необходимо ваше внимание – не отказывайте ему в этом

- 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:**

- проявляйте свою любовь к ребенку
- чаще обнимайте его и целуйте
- поддерживайте в сложных ситуациях
- учите его различным 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!
- Я всегда рядом и в мире для меня нет никого важнее тебя!

**ЧУВСТВО, ЧТО ОН НУЖЕН, УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ЕГО ЛЮБЯТ,  
МОЖЕТ ОСТАНОВИТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА ОТ НЕПОПРАВИМОГО ШАГА.**