

## 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;
- привлеките 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!

**ПОМНИТЕ!!!**

**Без родительской  
поддержки  
подросток  
часто  
опускает руки.**



MyShared

**За консультацией вы можете обратиться:**

**8-800-201-67-34,  
(8412) 545-777**

**предлагается звонить людям, попавшим в кризисную ситуацию**

**МБОУ СОШ им. М.Ю. Лермонтова с.Засечное  
Кабинет педагогов-психологов № 316а**