

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА»

Суицид – это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения. Но также и уход от радости жизни, любимых людей, общения с друзьями, интересных путешествий, увлекательных занятий.

Обязанность любого родителя – не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложной ситуации нет.

Все эти переживания составляют многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

Многое, из того, что нам, взрослым, кажется пустяком, для ребенка – глобальная проблема.

Как помочь подросткам

Уважаемые родители, выслушивайте своих детей - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. **Задавайте вопросы и внимательно слушайте.**

Обсуждайте, так как **открытое обсуждение планов** и проблем снимает тревожность.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве.

Обращайте особое внимание на резкое изменения поведения и настроения Вашего ребенка, поинтересуйтесь причинами изменения.

Подчеркивайте временный характер проблем, **признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны.**

Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.