**Методические рекомендации родителям обучающихся** **по профилактике подростковых суицидов**

Это 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;
* привлекайте 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!