**ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

*Как родителям вести себя с суицидальным подростком*

1. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ**: «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п. …»,

**СПРОСИТЕ:** «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?»

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Когда я был в твоем возрасте…, да ты просто лентяй!»

1. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ**: «Все кажется таким безнадежным…»,

**СКАЖИТЕ:** «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

1. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ**: «Всем было бы лучше без меня!»,

**СКАЖИТЕ:** «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

1. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Вы не понимаете меня!»,

**СКАЖИТЕ:** «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

1. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Я совершил ужасный поступок…»,

**СКАЖИТЕ:** «Давай сядем и поговорим об этом».

**НЕ ГОВОРИТЕ**: «Что посеешь, то и пожнешь!»

1. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ**: «А если у меня не получится?»,

**СКАЖИТЕ:** «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».

**НЕ ГОВОРИТЕ**: «Если не получится — значит ты недостаточно постарался!».

**Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков**

|  |  |
| --- | --- |
| **НЕЛЬЗЯ** | **МОЖНО** |
| Стыдить, ругать ребенка  за его намерения | Поддержите ребенка, проявите  эмпатию, помогите разобраться  в причинах суицидальных мыслей |
| Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения | Необходимо всесторонне оценивать  степень риска суицида. Обратите  внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время |
| Предлагать неоправданные утешения,  общие фразы, банальные решения,  не учитывающие конкретную  жизненную ситуацию | Проявите заинтересованность,  отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите.  Помогите выяснить, что конкретно  может помочь в создавшейся ситуации |
| Оставлять ребенка одного  в ситуации риска | Не оставляйте ребенка одного,  привлеките других близких, друзей.  Покажите ребенку, что окружающие  заботятся о нем |
| Чрезмерно контролировать  и ограничивать ребенка | Будьте для ребенка поддержкой  и опорой, что поможет справиться  с возникшими трудностями |