

# «Родителям о подростковом суициде»

## Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи и не получает их
- чувствует себя никому ненужным
- не может сам разрешить сложную ситуацию

- накопилось множество нерешенных проблем

- боится наказания
- хочет отомстить обидчикам
- хочет получить кого-то или что-то
- алкоголизм и наркомания среди родителей
- низкая самооценка
- безответная влюбленность

## Что должно насторожить в поведении ребенка?

- угрожает покончить с собой, составляет записки об уходе из жизни

- заявляет: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я ни

кому не нужен», «я больше не в силах выносить это» и т.п.

- 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
- начал или усилил употребление алкоголя или наркотиков

### 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.

### Что Вы можете сделать?

- серьезно отнеситесь ко всем угрозам, пусть специалист (психолог) решает, насколько они реальны;
- будьте внимательны к своему ребенку, умейте слушать ребенка;

- откровенно разговаривайте с ним;
- 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;
- не бойтесь просить о помощи.

#### 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;



Верьте в своего ребёнка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, ведь дома его любят, принимают и уважают.



Родители не забывайте:

**ДЕТИ—ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ!**