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

|  |
| --- |
| **Нельзя** |
| * Стыдить и ругать ребенка за его намерения * Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения * Предлагать неоправданные, утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию * Оставлять ребенка одного в ситуации риска * Чрезмерно контролировать его и ограничивать ребенка |
| **Можно** |
| * Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах * Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида * Выслушать подростка, использую слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации. * Если есть такая возможность, нужно привлечь близких, друзей и т.п. * Главное - это дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справится с возникшими затруднениями * Обратиться за помощью к специалисту |