**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
 |