**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 |