

## **Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов.**

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда. "Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: **"Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе"**.

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом подросток ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

### **ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:**

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- Внимательно выслушайте подростка!

### **ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА:**

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
- Социально-экономическая дестабилизация.
- Алкоголизм и наркомания среди родителей.
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.
- Алкоголизм и наркомания среди подростков.
- Неуверенность в завтрашнем дне.
- Отсутствие морально-этических ценностей.
- Потеря смысла жизни.
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
- Безответная влюбленность.

### **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ:**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания подростков одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое.

### **ТЕЛЕФОНЫ ТЕХ, КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ**

Единый детский телефон доверия 8-800-200-01-22

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи 8-863-251-14-10

Уполномоченный по правам ребенка по Ростовской области 8-863-232-58-79

Отделение по делам несовершеннолетних Отдела МВД России по г. Донецку 2-05-27

Педагог-психолог ГКОУ РО Донецкой школы-интерната 8-928-187-57-81