ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

по профилактике суицида среди подростков

|  |  |
| --- | --- |
| НЕЛЬЗЯ | МОЖНО |
| Стыдить, ругать ребенка за его намерения. | Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причине 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. |