**Памятка**

**для родителей**

**по профилактике суицида**

***Общими признаками подросткового суицида являются:***

* депрессия,
* отчуждение от друзей и семьи,
* потеря интереса к окружающим,
* потеря энергии, снижение активности, плохое настроение,
* раздражительность, чувство беспомощности.

***Что может удержать ребенка и подростка от суицида?***

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
* Будьте внимательным слушателем.
* Будьте искренними в общении.
* Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей его ситуации.
* Помогите определить источник психологического дискомфорта.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Помогите осознать ребенку его личностные ресурсы.
* Окажите поддержку в успешной реализации в настоящем и помогите

определить перспективы на будущее.

**От заботливого и любящего человека,**

**находящегося рядом в тяжелую минуту, зависит многое.**

**Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.**

**Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими,**

**какие они есть.**

**Родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получают результат**

**своего воздействия, результат своего труда.**

