**Памятка для родителей по профилактике суицида у подростков**

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

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 молодых людей одобряйте

словом и делом.

5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

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".

**ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА**

•Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых

•Резкое повышение общего ритма жизни

•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

 •Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни

• Безответная влюбленность

**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!