**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ?»**

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в

ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной

возможностью вмешаться в кризис одиночества.

**Во - первых** , необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему

вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти

беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно "внушить" ребенку

оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен

добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в "вечно недовольном

виде" и "брюзгливости", лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы

его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более

успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того

низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка

сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ

подростка завтрашнего.

**Во - вторых**, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать

что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести

разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы

завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые

прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию,

придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить

кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести

домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о

беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на

позитивный лад.

*В - третьих*, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо

проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался,

достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными

видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо

поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

**В - четвертых**, обратиться за консультацией к специалисту – психологу,

психотерапевту.