

## Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

***Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.***

***Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.***

***Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.***



## Советы для родителей

### по предотвращению подростковых суицидов:

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогите 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.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.

Поэтому наш совет родителям прост:

***"Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе, ведь спасти ребенка от одиночества можно только любовью!"***

