Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение

«Центр защиты прав и интересов детей»

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

|  |  |
| --- | --- |
| **НЕЛЬЗЯ** | **МОЖНО** |
| Стыдить, ругать ребёнка за его намерения  | Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах 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, дайте понять ребенку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации.  |
| Оставлять ребенка одного в ситуации риска. | Не оставляйте ребёнка 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.  |