

## Всегда обращайтесь внимание на :

- Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
- Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.
- Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.
- Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.
- Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.
- Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям

## Что может удержать 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.



## Что нельзя делать:

- нельзя читать нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите: «Разве это проблема...», «Ты живешь лучше других...» и т.д.;
- не спорьте, не смейтесь над подростком.
- недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения;
- предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию ;
- чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка ;
- не оставляйте ребенка одного.