

## Профилактика детских и подростковых суицидов Памятка для родителей

**2016 год**

количество попыток суицида среди подростков в возрасте от 11 до 17 лет увеличилось на



**80%**

**13%**

↓ подростков, совершивших суицид, говорили родителям о своем нежелании жить, но взрослые не воспринимали эти слова всерьез.



### Что нужно делать родителям?

### Что должно насторожить?



!

появление порезов и шрамов на теле ребенка;

!!

желание подростка дарить и раздавать свои вещи, в том числе и те, что особенно памяты для него;

!!!

поведение ребенка, похожее на поведение перед отъездом (например, он наводит порядок в комнате, спешит закончить какие-то дела)

**1** Попробуйте вывести ребенка на разговор



«окольными» путями: посмотреть фильм о самоубийстве или рассказать о книге на эту тему и потом предложить ребенку поделиться своим мнением.

**2** Всегда поддерживайте разговор с ребенком, о чем бы он ни был

Если ребенок не хочет говорить с вами о своих проблемах, но хочет говорить о какой-нибудь компьютерной игре или о музыке, то поддерживайте эти разговоры. Вам будет легче вернуть его доверие.

**3** Чаще обедайте вместе



В семьях, где принято вместе принимать пищу, дети реже чувствуют себя одинокими и, следовательно, реже задумываются о самоубийстве.

**4** Не бойтесь обращаться к специалистам



Экстренную помощь вам могут оказать по детскому телефону доверия **8 800 200-01-22**. Он бесплатный и анонимный.