

Советы родителям по предупреждению суицидального поведения среди детей и подростков

1. Интересуйтесь жизнью ребенка. Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка. Зачастую несовершеннолетние рады возможности открыто высказать свои проблемы близкому человеку.
2. Научитесь внимательно слушать подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-то, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему и ее причину, скрытую за словами ребенка.
3. Оцените серьезность заявляемых ребенком намерений сделать что-то со своей жизнью, обратитесь за помощью к специалистам: для такой оценки;
 - для более конкретного понимания ситуации - наличия или отсутствия у подростка плана конкретных действий суицидального
 - характера или попыток их реализации.
4. Будьте внимательны к эмоциям, которые испытывает подросток, учитывайте, что для него не бывает «важных» и «неважных» переживаний. Подросток внешне может не давать волю чувствам, но в то же время находиться в состоянии сильных эмоциональных переживаний, испытывать серьезные трудности. Основанием для тревоги может служить ситуация, когда недавно находившийся в состоянии повышенного эмоционального напряжения подросток неожиданно начинает «бурную» деятельность.
5. Обратитесь за помощью к специалистам (телефон доверия, психолог, врач-психотерапевт) в любой тревожащей Вас ситуации, связанной с поведением ребенка. Помните, если ребенок уже имеет конкретный план суицида, эта ситуация более опасная, чем если его планы не определены.