**Как предупредить суицид: советы родителям.**

**ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА**

1. Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.

2. Резкое повышение общего ритма жизни.

3. Социально-экономическая дестабилизация.

4. Алкоголизм и наркомания среди родителей.

5. Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.

6. Алкоголизм и наркомания среди подростков.

7. Неуверенность в завтрашнем дне.

8. Отсутствие морально-этических ценностей.

9. Потеря смысла жизни.

10. Низкая самооценка, трудности в самоопределении.

11. Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.

12. Безответная влюбленность.

**ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА**

1. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
2.Будьте внимательным слушателем.
3. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
4. Помогите определить источник психического дискомфорта.
5. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
6. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
7. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
8. Внимательно выслушайте подростка!

**ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?**

1. Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
2. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

**СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
4. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
5. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.