***Куда можно обратиться за помощью?***

**Центр суицидальной превенции**

У. Герцена, 74 (2, 3 этаж).

Тел.: 506-643 (круглосуточно),

506-639

**Муниципальное автономное**

**Образовательное учреждение**

**Дополнительного образования детей**

**«Центр внешкольной работы**

**«Дзержинец»:**

ул. Ленина, 78

**Тел.**: 390-159; 390-193

**Единый федеральный телефон доверия для детей, подростков и их родителей:**

**8-800-2000-122**

***Звонок бесплатный с любого телефона***

***Обращение может быть анонимным!***

***Уважаемые родители! Помните!***

**Эти слова ласкают душу ребенка...**

**- У нас все будет хорошо!**

* **Ты самый любимый!**
* **Ты очень много можешь!**
* **Спасибо! У тебя это получилось!**
* **Что бы мы без тебя делали!**
* **Иди ко мне!**
* **Садись с нами!**
* **Расскажи мне, что с тобой?**
* **Я помогу тебе...**
* **Я радуюсь твоим успехам!**
* **Чтобы ни случилось, твой дом - твоя крепость!**
* **Как хорошо, что ты у нас есть!**

***Говорите эти слова своим детям***

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ**

**И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**«ДЗЕРЖИНЕЦ» города Тюмени**

**Родителям о подростковом суициде**

Тюмень - 2021

***Почему ребенок решается на самоубийство?***

* нуждается в любви и помощи и не по­лучает их
* чувствует себя никому ненужным
* не может сам разрешить сложную си­туацию
* накопилось множество нерешенных проблем
* боится наказания, позора
* хочет отомстить обидчикам
* хочет получить что-то

***Что должно насторожить***

***в поведении ребенка?***

* угрожает покончить с собой, составляет записки об уходе из жизни
* заявляет: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я ни­кому не нужен», «я больше не в силах вы­носить это» и т.п.
* отмечается резкая смена настроения
* раздает любимые вещи, «приводит свои дела в порядок»
* становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать
* живет на грани риска, не бережет себя
* утратил самоуважение
* начал или усилил употребление алкого­ля или наркотиков

***Чего нельзя делать?***

* не читайте нотации;
* не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
* не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучите других» и т.д.;
* не спорьте;
* не предлагайте неоправданных утеше­ний;
* не смейтесь над подростком;
* не осуждайте.

***Что Вы можете сделать?***

* серьезно отнеситесь ко всем угрозам, пусть специалист (психолог, психиатр) решает, насколько они реальны;
* будьте внимательны к своему ребенку, умейте слушать ребенка;
* откровенно разговаривайте с ним;
* не бойтесь прямо спросить о самоубий­стве;
* не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
* предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
* вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
* привлеките к оказанию поддержки зна­чимых для ребенка лиц;
* не бойтесь просить о помощи.

***Советы***

***внимательным и лю­бящим родителям:***

* показывайте ребенку, что вы его любите;
* чаще обнимайте и целуйте;
* поддерживайте в сложных си­туациях;
* учите его способам разреше­ния жизненных ситуаций;
* вселяйте в него уверенность в себе, повышайте самооценку;
* помогите ребенку рассказать о своих чувствах, проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, влечения.;
* воздерживайтесь от чрезмерных требований в отношении его достижений.