**Памятка для педагогов и родителей**

**по профилактике суицидального поведения подростков.**

**Рекомендации педагогам и родителям:**  
- будьте внимательны к своему ребенку;  
- умейте показывать свою любовь к нему;  
 - откровенно разговаривайте с ним;  
- умейте слушать ребенка;  
- 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;  
 - обратитесь за помощью к специалистам.

**Что необходимо знать педагогам и родителям детей и подростков:   
Почему ребенок решается на самоубийство?**- нуждается в любви и помощи;  
- чувствует себя никому не нужным;  
- не может сам разрешить сложную ситуацию;   
- накопилось множество нерешенных проблем;   
- боится наказания;  
- хочет отомстить обидчикам;  
- хочет получить кого-то или что-то;

**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 предлагайте неоправданных утешений;   
- не смейтесь над подростком.

**Советы внимательным педагогам и 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;  
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

**Эти слова ласкают душу ребенка…**   
- Ты самый любимый!  
- Ты очень много можешь!   
- Спасибо!  
- 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!

**Телефон доверия экстренной психологической помощи:** 89145389553

**Горячие линии**: ГБУЗ АО АОПБ

Приёмный покой:

8 (4162) 525328 (круглосуточно).

Поликлиника:

8(4162)524211 (с 8 до 16.00)

Всероссийский телефон доверия экстренной психологической помощи:

88002000122