**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