

*-окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;*

***-внимательно выслушайте подростка!***

*Служба психологической помощи населению Павлодарской области «Кризисный центр» на базе КГП на ПХВ «ПОПНД»*

*Анонимно. Конфиденциально.  
Бесплатно. Круглосуточно.*

***Телефоны доверия***

***8 (7182) 34-73-73***

***8-800-080-34-34***

*На сайте [nao.kz](http://nao.kz) представлены методические рекомендации для родителей по профилактике суицидального поведения детей*

*ГУ «Комплекс «Музыкальный колледж-музыкальная школа-интернат для одаренных детей»  
г. Павлодар*



***10 сентября - Всемирный день предотвращения самоубийств***

***ДАВАЙТЕ ЛЮБИТЬ ЭТУ ЖИЗНЬ!***

## Родителям о детях: рекомендации по профилактике суицида

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей

2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий

4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом

5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания

6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

**От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь**

**Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения,**

**помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.**

**"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.**

**Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".**

### Причины проявления суицида

-отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;

-резкое повышение общего ритма жизни;

-социально-экономическая дестабилизация;

-алкоголизм и наркомания среди родителей;

-жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;

-алкоголизм и наркомания среди подростков;

-неуверенность в завтрашнем дне;

-отсутствие морально-этических ценностей;

-потеря смысла жизни;

-низкая самооценка, трудности в самоопределении;

-бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;

-безответная влюбленность.

### Что может удержат подростка от суицида

-установите заботливые взаимоотношения с ребенком;

-будьте внимательным слушателем;

-будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;

-помогите определить источник психического дискомфорта;

-вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;

-помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;

