

# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «*все надоело*», «*ненавижу всех и себя*», «*пора положить всему конец*», «*когда все это закончится*», «*так жить невозможно*», вопросы «*а что бы ты делал, если бы меня не стало?*», врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему больше не понадобятся.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его желание уйти из жизни снижается.

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
<i>«Ненавижу всех!»</i>	<i>«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»</i>	<i>«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»</i>
<i>«Все безнадежно и бессмысленно»</i>	<i>«Понимаю, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»</i>	<i>«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»</i>
<i>«Всем было бы лучше без меня»</i>	<i>«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»</i>	<i>«Не говори глупости! Поговорим о другом»</i>
<i>«Вы не понимаете меня!»</i>	<i>«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»</i>	<i>«Где уж мне тебя понять!»</i>
<i>«Я совершил ужасный поступок»</i>	<i>«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»</i>	<i>«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»</i>
<i>«У меня никогда ничего не получается»</i>	<i>«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»</i>	<i>«Не получается – значит, не старался!»</i>

**ПОМНИТЕ:**  
**СПАСТИ РЕБЕНКА от ОДИНОЧЕСТВА**  
**МОЖНО ТОЛЬКО ЛЮБОВЬЮ!**