**Профилактика суицидального поведения в подростковой среде**

Важно:

Установить с ребенком теплые и доверительные отношения. Помочь решить проблемы, с которыми столкнулся подросток. Не нужно пытаться учить жизни "маленького взрослого" и морализировать. Гораздо больше он нуждается в любви, заботе и внимании, выражаемых как вербально, так и в виде объятий, прикосновений, улыбки. Забота – это то, что поможет тревожному и отчаявшемуся подростку снова почувствовать себя нужным.

Подросток нуждается в том, чтобы его выслушали. Часто он хочет выразить свои чувства, всю ту эмоциональную боль, которая накопилась в нем. Своим поведением он демонстрирует то, о чем хотел бы сказать вслух: «У меня больше не осталось ничего ценного – того, ради чего еще можно жить». Общение подростком, может быть нелегким.

Необходимо не только поддерживать подростка и заботиться о нем. Если в речи фигурируют угрозы свести счеты с жизнью, если он одинок и изолирован от общества, постоянно ощущает себя несчастным, попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, будьте внимательны к своим детям!