***ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ***

На что обратить внимание родителям подростка, чтобы предотвратить суицид,

***Что должно насторожить родителей?***

Немотивированная смена настроения.

*Ходит грустный, в подавленном настроении. И вдруг повеселел без видимой причины, как будто сбросил какой-то тяжелый груз с плеч, что-то для себя решил, на что-то решился, облегченно вздохнул.*

***Приведение в порядок вещей и дел.***

*Обычно не любил убирать в комнате, оставлял незаконченными какие-то дела, не собирался к ним возвращаться. А в какой-то день без каких-то предпосылок вдруг прибрал все вещи, разложил все по местам, навел порядок, завершил все недоделки. Как будто хотел оставить после себя чистое место.*

***Депрессивная риторика.***

***В речи подростка могут проскакивать речи о том, что он не видит себя в будущем, не понимает, кем ему быть, зачем жить, он не находит выхода из трудной ситуации, его никто не понимает.***

**Возможные причины трагедий.**

* **Одиночество, нет друзей (особенно в 15-16 лет)**
* **Не видит себя в перспективе, не видит смысла жизни.**
* **Несоответствие уровню бытового и материального положения сверстников.**
* **Нехватка понимания и внимания в семье.**
* **Гиперопека, тотальный контроль и нажим со стороны родителей.**
* **«Тоннельное зрение» - не видит других выходов из трудной ситуации.**

**Что делать родителям?**

Поговорить с ребенком. Доверительная беседа с признанием серьезности детской проблемы.

Нельзя сводить беседу, которую ребенок считает для себя огромной, к шутке, обесценивать проблему.

Подключить значимых для ребенка людей. Если у вас нет доверительных отношений с подростком, и он не готов с вами откровенничать, обратитесь за помощью к тем, кто для него авторитетен, кому он может выговориться.

Попросить обратить внимание на вашего ребенка классного руководителя, школьного психолога, которые тоже могли замечать изменения в его поведении.

Обратиться к специалистам. Всероссийский телефон доверия 8-800-200-0122.(анонимный, бесплатный, круглосуточный).

Взять в КЦСОН информационный буклет с номерами телефона доверия для детей и положить на видном месте в комнате у подростка.