**Памятка**

 **по профилактике суицидального поведения**

***Уважаемые родители!***



**Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.**

**Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.**

Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

**Вовремя обратитесь к специалисту**,если поймете,что вам по каким-

то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.

**Что делать родителям, если они обнаружили опасность? Сохраняйте контакт со своим ребенком.** Важно постоянно общаться

* подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

**Для этого:**

**- расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни,уважительноотноситесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

**-** придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**,даже еслиребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

- Не провоцируйте ребенка чрезмерными запретами, старайтесь договориться

* ним.

**Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?**

**Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.**

**Что в поведении подростка должно насторожить родителей?**

* Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить

– попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

* Стал интересоваться темой смерти.
* Стал молчаливым и раздражительным.
* Поведение стало рискованным.
* Стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
* Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
* Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
* Отвержение сверстников.
* Тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
* Личная неудача подростка.
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
* Изменение места жительства, привычной обстановки.

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:**

**Уважаемые родители**,есть небольшой совет,который должен стать для

Вас законом:подросток заговорил с вами о своем–бросайте мыть посуду,

положите телефонную трубку, отложите все свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе!

* + **еще: ребенок, подросток должен знать, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.**

Нельзя смеяться, даже если вам какая-то детская проблема кажется сущим пустяком. И в 12 лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты. Они живут только сегодняшним днем, по принципу "все или ничего". Их не утешают слова "много будет у тебя таких Петей". Ребенку нужно сейчас, а не в далеком будущем. И если в данную минуту подросток не может получить желаемое, то он видит только одно решение – "ничего".

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам,

* не к чужому человеку. **Он вам доверяет**. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его "большие проблемы".

**Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.**