**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ: ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ ТЕНДЕНЦИЯМИ ИЛИ ОТЧАЯВШИМСЯ**

*1. Вы должны оставаться самим собой*. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка.

*2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения*, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.

3. Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. *Важно, КАК вы это говорите.* Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.

4. Имейте дело с человеком, а не «проблемой». *Говорите как равный, а не как старший*. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.

5. *Сосредоточьте свое внимание*. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.

6. *Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза*. Молчание дает каждому из вас время подумать.

7. *Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием*. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

8. *Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее*. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

9. *Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка*. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

10. *Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы*, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

12. *Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать*, быть со своим ребенком, который страдает. Предоставление времени, внимания и заботы может показаться недостаточным. Люди в состоянии горя, находящиеся в ситуации, кажущейся безвыходной, могут заставить вас чувствовать себя беспомощными и глупыми. К счастью, вы не должны обязательно выработать какое-то определенное решение, немедленно изменить жизнь или даже спасать ее. Ваш сын или дочь спасутся сами и изменят свою жизнь. Доверяйте им.

13. И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. *Но будьте рядом*!

**ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!**

**Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.**

**Памятка для родителей по оценке суицидального риска и предотвращению суицида**

*Уважаемые Родители!*

Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками… Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!

**ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый

- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.

-Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.

- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.

- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.

- Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

**СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ.**

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится..», «у вас больше не будет проблем со мной…», « все надоело, я никому не нужен…» и т.д.

- Частые смены настроения

- Изменения в привычном режиме питания, сна

- Рассеянность, невозможность сосредоточиться

- Стремление к уединению

- Потеря интереса к любимым занятиям

- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей

- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится…», «я не

смогу…» и т.д.

- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков

- Употребление психоактивных веществ

- Чрезмерный интерес к теме смерти

**ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО:**

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка;

- Окружить ребенка вниманием и заботой;

- Обратиться за помощью к психологу.

- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

**КАК РОДИТЕЛЯМ ВЕСТИ СЕБЯ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОДРОСТКОМ**

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п. …», СПРОСИТЕ: «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?…» НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоем возрасте… да ты просто лентяй!»

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным…», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!…», СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!…», СКАЖИТЕ: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок…», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?…», СКАЖИТЕ: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится — значит ты недостаточно постарался!».

***ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ***

• Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще вашему ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

• Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека и предъявлять чрезмерные требования в отношении еще лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)

• Родителям недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует их действительно любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и тем, когда тебе только часто повторяют, что тебя любят.

• Детей важно принимать такими, какие они есть. Более того, их нужно любить такими, какие они есть. Они должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому, что они дети своих родителей.

• Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения — эти строительный материал для повышения самооценки.

• Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей.

**Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков**

|  |  |
| --- | --- |
| **НЕЛЬЗЯ** | **МОЖНО** |
| Стыдить, ругать ребенка  за его намерения | Поддержите ребенка, проявите  эмпатию, помогите разобраться  в причинах суицидальных мыслей |
| Недооценивать вероятность суицида,  даже если ребенок внешне легко  обсуждает свои намерения | Необходимо всесторонне оценивать  степень риска суицида. Обратите  внимание, не изменилось ли поведение  ребенка в последнее время |
| Предлагать неоправданные утешения,  общие фразы, банальные решения,  не учитывающие конкретную  жизненную ситуацию | Проявите заинтересованность,  отзывчивость, любовь и заботу. Дайте  понять ребенку, что вы его слышите.  Помогите выяснить, что конкретно  может помочь в создавшейся ситуации |
| Оставлять ребенка одного  в ситуации риска | Не оставляйте ребенка одного,  привлеките других близких, друзей.  Покажите ребенку, что окружающие  заботятся о нем |
| Чрезмерно контролировать  и ограничивать ребенка | Будьте для ребенка поддержкой  и опорой, что поможет справиться  с возникшими трудностями |

**ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!**

**Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.**