**Памятка**

**родителям по профилактике суицида среди подростков**

Уважаемые Родители!

Задумайтесь!

* Часто ли вы улыбаетесь своему ребёнку?
* Говорите с ним о его делах?
* Искренне интересуетесь делами в колледже?
* Взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками?...

**Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь**

**предотвратить беду!**

* 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!»

* 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».

* 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».

* 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?»

* ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок…»

СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

* 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!»

Уважаемые родители!

* 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.

* 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.
* 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.

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

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

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

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