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

**НЕЛЬЗЯ**

Стыдить, ругать ребенка за его намерения.

**МОЖНО**

Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей

**НЕЛЬЗЯ**

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.

**МОЖНО**

 Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации.

**НЕЛЬЗЯ**

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.

**МОЖНО**

Будьте для ребенка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями.

**Важно:**

 • 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 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. В конце концов, рано или поздно подросток должен стать независимым от своей семьи и окружающих сверстников, наладить отношения с противоположным полом, подготовить себя к самостоятельной жизни, выработать собственную осмысленную жизненную позицию. В этих начинаниях ему необходима тактичная и умная поддержка.

**Если существует суицидальный риск**

Чаще всего подростки в состоянии стресса или суицидального риска испытывают главную проблему — проблему общения, т.е. неспособность или невозможность обсудить с кем-то возникшие проблемы. Поэтому диалог с человеком в это время является бесценным.

Первым шагом в предупреждении самоубийства всегда бывает установление доверительного общения. Если его достичь не удается, возникает ситуация, в которой молчание и нарастающее напряжение в отношениях не позволяют осуществить никаких полезных действий для подростка. Страх взрослых спровоцировать суицидальное поведение разговором о самоубийстве, обсуждением суицидальных мыслей и сигналов приводят к отсутствию эффективной коммуникации

Иногда дискомфорт, который испытывают родители, выливается в осознанную или бессознательную агрессию против ребенка. Необходимо помнить, что подростки в состоянии суицидального кризиса являются особенно чувствительными не только к тому, что говорится, но и к тому, как это говорится. Порой большую пользу оказывает невербальная коммуникация — язык жестов и прикосновений.

Родители могут столкнуться с тем, что ребенок отвергает их помощь. На самом деле он одновременно и желает, и не хочет ее, поэтому мягкость и настойчивость, терпение и максимальное проявление сочувствия и любви необходимы для достижения положительного результата в диалоге.

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 дочерью в доверительные отношения, чтобы она смогла рассказать вам правду о том, что у неё на уме. Нужно, чтобы она чувствовала 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. 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. Ваша 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 её стороне, поддержите.

10. Дайте возможность 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.

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

14. Обратиться за помощью к врачу психиатру для исключения медицинских показаний: депрессивного расстройства в течение недели.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

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