**Рекомендации для родителей по профилактике кризисных состояний**

**Причины кризисных состояний**

* Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
* Резкое повышение общего ритма жизни;
* Социально-экономическая дестабилизация;
* Алкоголизм и наркомания среди родителей;
* Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
* Алкоголизм и наркомания среди подростков;
* Неуверенность в завтрашнем дне;
* Отсутствие морально-этических ценностей;
* Потеря смысла жизни;
* Низкая самооценка, трудности в самоопределении;
* Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;
* Безответная влюбленность;

**Что может удержать подростка от суицида:**

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
* Будьте внимательным слушателем;
* Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
* Помогите определить источник психического дискомфорта;
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;
* Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;
* **Внимательно выслушайте подростка!**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

*От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.*

**"Что посеешь, то и пожнёшь!"** – гласит народная мудрость.

*Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле – и есть Любовь в истинном её проявлении.*

*Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".*

***Дети заслуживают уважения, доверия и дружеского отношения, нам приятно быть с ними, в этой ясной атмосфере ласковых ощущений, веселого смеха, первых добрых усилий и удивлений, чистых, светлых и милых радостей.***

**Советы родителям по профилактике кризисных состояний**

* Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
* Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
* Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
* Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
* Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
* Повышайте и укрепляйте положительную самооценку ребенка.
* Не отталкивайте ребенка, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
* Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки.
* Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать.
* Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам свести счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
* Помогите ребенку понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией.
* При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние.
* Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.
* Повышайте и укрепляйте положительную самооценку учащихся.
* Поощряйте выражение эмоций и чувств.
* Старайтесь выстроить с подростком доверительные отношения.
* Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.