Если сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

**Сохраняйте контакт со своим ребенком.**Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

**Для этого:**

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

**-**придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок 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 с 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.**

**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!

**И 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 Коль, Петь, Вась и др.". 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, а 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.**

За консультацией Вы можете обратиться по адресу: 247355, Гомельская область, г. Буда-Кошелево, ул. Совхозная, 29.

Телефон: 7-57-13.

Учреждение образования

«Буда-Кошелевский государственный социально-педагогический центр»

**Профилактика суицида у детей и подростков.**

**Памятка для родителей**



Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится… В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить…

Уважаемые родители!!! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. **Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность.** Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребенка, найдут выход из трудной ситуации.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Родителям следует помнить, что аффекты разрушительны для ребенка, в особенности подростка. Суицидальная угроза, высказанная в аффекте, как правило, осуществляется, и последствия бывают очень тяжелыми. Чем меньше возраст ребенка, тем более травматичными бывают попытки: падение с большой высоты, попытки самоповешения и т.д. Суицидоопасной чаще всего бывает реальная жизненная ситуация, например, пренебрежение ребенком, либо насилие по отношению к нему.

**Причины подросткового суицида:**

* отсутствие доброжелательного взаимопонимания со стороны взрослых;
* недостаток внимания и заботы о детях в семье;
* алкоголизм и наркомания среди родителей;
* развод родителей, уход одного из них из семьи или его смерть;
* частые ссоры между родителями и высокий уровень агрессии в семье;
* чрезмерно высокие или слишком низкие ожидания со стороны родителей в отношении детей, недостаточное внимание к состоянию ребенка;
* жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие, в том числе и в семье;
* неуверенность в завтрашнем дне;
* низкая самооценка, трудности в самоопределении;
* потеря смысла жизни;
* безответная влюбленность, разрыв романтических отношений;
* смерть домашнего животного;
* проблемы со здоровьем;
* проблемы в школе.

**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.
* Отвержение сверстников, травля.
* Тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

**Что делать родителям, если они обнаружили опасность?**

Если вы увидели, хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш