**Советы для родителей**

**по профилактике подростковых суицидов**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.
4. Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания молодёжи.
5. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.
6. Любите своих детей вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
7. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.
8. 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".

#####  ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

*(Печатается по материалам «Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Руководство практического психолога». Под редакцией И.В. Дубровиной. - М., 1997.)*

***Родительская поддержка*** *-* это процесс:

* в ходе которого родитель сосредоточивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
* который помогает ребенку поверить в себя и в свои способности;
* который помогает ребенку избежать ошибок;
* который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научится поддерживать ребенка, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.

Поддерживать ребенка - значит, верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

***Для того чтобы проявить веру в ребенка, родитель должен*** иметь мужество и желание сделать следующее:

* забыть о прошлых неудачах;
* помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
* позволить ребенку начать «с нуля», опираясь на то, что родитель верит в него, в его способность достичь успеха;
* помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах, как у ребенка, так и у родителя.

Итак, ***для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:***

1. Опираться на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что Вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
6. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
7. Проводить больше времени с ребенком.
8. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
9. Уметь взаимодействовать с ребенком.

10.Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.

11.Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.

12.Принимать индивидуальность ребенка.

13.Проявлять сопереживание и веру в Вашего ребенка. Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

Например, ***слова поддержки:***

* Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
* Ты делаешь это очень хорошо.
* У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
* Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

***Слова разочарования:***

* Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.
* Ты мог бы сделать это намного лучше.
* Эта идея никогда не сможет быть реализована.
* Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

***Когда я выражаю удовольствие от того, что делает мой ребенок, это поддерживает его*** и стимулирует продолжать дело или делать новые попытки. Он получает удовольствие от себя.

***Поддерживать можно посредством:***

* отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперёд»);
* высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идёт хорошо», «Хорошо. *Я* благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», « Я рад, что ты попробовал это сделать, хотя всё получилось вовсе не так, как ты ожидал»);
* прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять
подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его);
* совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним);
* выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Подлинная поддержка родителями своего ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей, его положительных сторон.

***Важно, чтобы родитель научился принимать ребенка таким, какой он есть,*** включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т.п.

**Родителям на заметку**

 По каким признакам можно определить, что ребенок подвергается буллингу или рэкету:

1. Изменяется его поведение дома: он становится неразговорчивым, случается – слишком развязанным.
2. Он постоянно выискивает повод, чтобы не ходить в школу: болит живот, болит голова, рвота.
3. Он может занять позицию избегания ситуации. Другими словами, он делает вид, что ходит в школу (вовремя просыпается, собирается, уходит). Но до школы так и не доходит.
4. Он может просить больше, чем обычно, денег на карманные расходы и даже воровать их у родителей, чтобы удовлетворить запросы тех, кто его преследует.
5. Некоторые замыкаются в себе, перестают встречаться с прежними друзьями. Другие становятся более агрессивными с младшими, так как насилие вызывает насилие.
6. Зачастую это сказывается на результатах учебы. Ребенок становится невнимательным и раздражается рыданиями при любом, даже самом невинном замечании.
7. И наконец, на теле у него вы обнаруживаете синяки. При этом он не может связано объяснить, откуда они взялись.

Кроме этого, если ребенок испытывает насилие. Это можно определить по таким косвенным признакам, как:

1. Беспокойный сон
2. Замкнутость
3. Изменения в обычном поведении
4. Немотивированные проблемы с учебой
5. Необоснованные пропуски уроков
6. агрессивность
7. конфликты с учителями, родителями, сверстниками
8. апатия, депрессия
9. смена друзей
10. невротические реакции: энурез, заикание.