**Памятка для родителей для поддержания жизнестойкости ребёнка**

1. Показывайте ребёнку, как сильно вы его любите;
2. Спрашивайте совета (это позволит сблизить вас, а ребёнку – почувствовать значимость);
3. Старайтесь понять ребёнка (будьте не только родителем, но и его лучшим другом);
4. Вы – пример для вашего ребёнка;
5. Интересуйтесь школьной жизнью ребёнка, его друзьями и интересами (не оставляйте воспитание только на школе, занимайтесь воспитанием сами).

**Советы родителям по профилактике подростковых суицидов**

1. Почему ребёнок решается на такой шаг?

* Ребёнок нуждается в любви;
* Ребёнок хочет получить что-то или кого-то;
* Чувство никому ненужности;
* Ребёнок остаётся один на один со своими проблемами;
* Множество нерешённых проблем и задач;
* Ребёнок боится наказания со стороны взрослых;
* Ребёнок хочет отомстить тем, кто его обижал;

1. «Группа риска». Кто решается на самоубийство?

* В семье сложная ситуация (семейная история суицидов);
* Начались проблемы по учёбе;
* Чувство одиночества – нет друзей или их совсем мало;
* Отсутствует хобби;
* Ссора с любимым человеком;
* Смерть близкого человека;
* Склонность к депрессии;
* Употребление алкоголя и наркотиков;
* Жертвы насилия (сексуальное, физическое, моральное).

1. Признаки суицидального поведения у подростков.

* Угроза покончить с собой;
* Резкие смены настроения;
* Раздача любимых вещей (будь то книга или ручка);
* «Приведение своих дел в порядок» (урегулирование конфликтных ситуаций);
* Агрессия по отношению к другим людям;
* Потеря самоуважения («жизнь на грани риска»).

1. Что я могу сделать?

* Внимательно относитесь к своему ребёнку. Научитесь показывать ему Вашу любовь и заботу;
* Открыто разговаривайте с ребёнком, но не забывайте его слушать (выслушивать);
* Не бойтесь прямо спросить у ребёнка о самоубийстве – не оставляйте ребёнка один на один с этой проблемой;
* Привлеките к оказанию поддержки значимых для ребёнка людей, а не просто вселяйте в него надежду, что «всё будет хорошо»;
* Обратитесь за помощью к специалистам (ищите совместно конструктивные способы решения проблемы).

1. Что не стоит делать в подобной ситуации?

* Не читайте ребёнку нотации (не стоит говорить: «Разве это проблема?»);
* Не игнорируйте его – он хочет получить внимание от Вас;
* Не спорьте с ребёнком;
* Не утешайте его и не давайте надежд («всё будет хорошо», «завтра всё будет лучше»);
* Не смейтесь над данной ситуацией.