|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Любовь родителей к детям должна быть основана на уважении личности ребенка, знании его интересов, стремлений, умении вовремя оказать ему помощь, дать дружеский совет.***  ***Эти слова ласкают душу ребенка…***  - Ты самый любимый!  - Ты очень много можешь!  - Спасибо!  - Что бы мы без тебя делали!  - Иди ко мне!  - Садись с нами!  - Расскажи мне, что с тобой?  - Я помогу тебе…  - Я радуюсь твоим успехам!  - Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!  - Как хорошо, что ты у нас есть!  https://storage.myseldon.com/news_pict_DD/DDF75C7B86C960B0EAC9D4F2C7B893C7  **Всероссийский телефон доверия**  **для детей, подростков и родителей:**  **8-800-2000-122** | ***Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:***   * Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится…», «у вас больше не будет проблем со мной…», все надоело, я никому не нужен…» и т.д. * Частые смены настроения * Изменения в привычном режиме питания, сна * Рассеянность, невозможность сосредоточиться * Стремление к уединению * Потеря интереса к любимым занятиям * Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей * Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д. * Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков * Употребление психоактивных веществ * Чрезмерный интерес к теме смерти   **Материал подготовлен**  **МБУ «ИМЦ» г. Горнозаводска**  **Используемые Интернет- источники:**  <https://childhelpline.ru/wp-content/uploads/Вихристюк-О.В.-Что-нужно-знать-родителям-о-подростковых-суицидах.pdf>;  <http://156nn.ru/images/news/roditeli/sui.pdf> | *Уважаемые Родители!*  *Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками…*  https://static.tildacdn.com/tild3834-3136-4865-a535-646539366133/11.png  *Помните!!!*  *Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить любую беду!* |
| **Несколько советов родителям.**  **Что делать, если Вы заметили эмоциональное неблагополучие у ребенка**  1.. **Не впадайте в панику.** Прежде всего, постарайтесь **успокоиться**. Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку. Перед началом разговора проговорите своему ребенку, как **Вы его любите**.  2. **Выслушивайте и постарайтесь услышать**. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайте внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.  **3. Обсуждайте**– открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, | что услышали. Будьте внимательны даже к  шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.  **4. Подчеркивайте**временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкие не помогают обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.  **5. Ищите**конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Проясните, что остается, тем не менее значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? | **6. В конце разговора** **заверьте**ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий,  прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.  **7.** После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно **не оставлять**подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость – человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: родственников, друзей, близких, к которым можно обратиться.  http://lvov.edunoskol.ru/images/novosti/2019-2020/aprel_20/1_4.jpg |