|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Родителям о профилактике*** ***подросткового суицида.******По данным ООН в последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств, среди детей и подростков. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвёртое среди основных причин потенциальной потери жизни. Как семье не столкнуться с этой бедой?***1. Прислушиваетесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость, и ощутить свое человеческое достоинство.2. Принимайте решения совместно с ребенком, а также давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что он волен сам выбирать из нескольких возможностей.3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить её так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно. 4. Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключится с одного вида деятельности на другой.5. Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.6. Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований он просто не может все делать сразу.7. ***Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.***8. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.9. Обязательно обращайте внимание на то, чем занимается в Интернете ребёнок: по возможности контролируйте сайты, которые он посещает. 10. Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок. Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?***Знаете, что самое важное может дать родитель ребенку, кроме самой жизни?******Самое главное, что родитель может дать это поддержка.******Мы должны вселить в ребенка мысль о том, то он важен и ценен сам по себе, что он нужен нам таким, какой есть, и что мы всегда на его стороне.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Если Вы слышите*** | ***Обязательно скажите*** | ***Запрещено говорить*** |
| ***«Ненавижу всех…»*** | ***«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом».*** | ***«Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!»*** |
| ***Все безнадежно и бессмысленно».*** | ***«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»*** | ***«Подумай о тех, кому хуже,*** ***чем тебе!»*** |
| ***«Всем было бы лучше без меня!»*** | ***«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом».*** | ***«Не говори глупостей. Поговорим о другом».*** |
| ***«Вы не понимаете меня!»*** | ***«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».*** | ***«Где уж мне тебя понять!»*** |
| ***«Я совершил ужасный поступок».*** | *«****Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом».*** | ***«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»*** |
| ***У меня никогда ничего не получается».****Вы можете получить психолого-педагогическую помощь,**не выходя из дома.**Данная помощь может быть оказана сотрудниками**Детского телефона доверия**8-800-2000-122* | ***«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».****У детского телефона доверия есть сайт –**www.telefon-doveria.ru**и группы в социальных сетях**https://vk.com/tel88002000122**https://vk.com/tel\_dov\_9256681**https://vk.com/childhelpline**http://childhelpline.ru/* | ***«Не получается – значит, не старался!»****Портал для родителей* *"Я-родитель"**https://* [*www.ya-roditel.ru*](http://www.ya-roditel.ru)*,*  |

***Так же вы всегда можете обратиться за помощью к*** ***психологам гимназии!*** |