**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Если вы заметили признаки суицидальной опасности**

**…Как правильно построить разговор с подростком?»**

1. Не впадайте в панику. Ничего страшного пока не произошло.

2. Прежде всего, постарайтесь успокоиться.

3.Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет. То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.

4. 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. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайте внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы.

5. 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.

6. 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.

7. 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. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

8. В конце разговора заверьте ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете близким, родственникам о состоявшемся разговоре. 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.

9. 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. Если Вы или Ваш ребенок не хотите идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия. Считается, что подростки обсуждают только со сверстниками вопросы о жизни, смерти, одиночестве, чувствах, а со взрослыми вряд ли захотят делиться. Однако подросткам пока не хватаем личного опыта и мнение взрослого им очень важно. Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

**«Что рекомендуется говорить, а чего следует избегать родителям во время разговора с подростком».**

*Во время разговора с подростком постарайтесь избегать:*

–осуждения, критики, обвинений, угроз, споров;

–допросов, расследования;

–указаний, приказов;

–морализирования, поучений;

–высмеивания;

–невыполнимых обещаний.

*Во время разговора с подростком постарайтесь:*

–поощрять открытое выражение мыслей и чувств (дать ребенку высказаться, поплакать, выразить свои чувства, в т.ч. и агрессивные);

–быть понимающим и заботливым;

–слушать, задавая вопросы;

–повторять, перефразируя основные мысли ребенка, для того чтобы дать понять, что Вы слышите и понимаете его («Другими словами ты хочешь сказать, что…»);

–иногда «держать паузу» (для того чтобы дать ребенку собраться с мыслями);

–предложить помощь, сотрудничество в решении проблемы;

–вселить надежду (в т.ч. вспоминая, как ребенок или кто-то из близких справлялся с похожей ситуацией).

*Во время разговора с подростком:*

–не пытайтесь сразу разуверить его или утешить;

–постарайтесь не держать в секрете то, о чем Вы думаете.