**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

**по профилактике суицидов среди подростков**

1. Родителям важно постоянно беседовать со своим ребёнком, интересоваться не только оценками в школе, но и всеми событиями школьной жизни.
2. Необходимо создать благоприятный климат общения в семье.
3. Взрослому важно помнить, что проектировать будущее ребёнка необходимо вместе с ним, а не своё собственное будущее.
4. Учите подростка решать проблемы, а не избегать их.
5. Учите ребёнка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков; формируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если…».
6. Воспитывайте в ребёнке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и тревогах, сомнениях, страхах.
7. Чаще объединяйтесь с ребёнком в каком-то деле, пусть и незначительном. Для ребёнка важна солидарность, сопричастность с взрослым.
8. Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся

сохранения физического и психического здоровья ребёнка.

1. Не запаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии.
2. Не иронизируйте над ребёнком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, надо помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.
3. Не раздражайте подростка постоянными нотациями, указаниями, нравоучениями, они раздражают и обижают детей.
4. Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряжённой с риском для жизни; запишите соответствующие номера телефонов.
5. Доведите до сведения ребёнка информацию о возможностях детского телефона доверия.
6. Превентивная мера суицида – любовь. Приязнь. Подросток должен знать: пусть все осудят, весь мир, но я домой прихожу, и меня любят.

Это даёт желание жить.

1. Помните, что каждый ребёнок - особенный. У каждого ребёнка есть определённые способности. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается.

**Рекомендации подготовила педагог-психолог Сердюкова Е.А.**