*Рекомендации для родителей*

Профилактика суицидального поведения у подростков

1. ***Общайтесь друг с другом.*** Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?
2. ***Выслушивайте друг друга.*** Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает: быть внимательным к ребенку, выслушивать его точку зрения, уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним. Важно знать, чем именно занят ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. К примеру, употребляющие наркотики и являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь.
3. ***Ставьте себя на место ребенка.*** Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что Вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, Вы будете самым счастливым родителем!
4. ***Проводите время вместе.*** Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от негативных последствий.
5. ***Дружите с его друзьями.*** Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.
6. ***Помните, Ваш ребенок уникален!*** Представьте, что будет с Вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза – в увещевательном, 50 – в обвинительном? Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний, отдых от бесконечных воздействий и назиданий. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете ему развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами.

***Не все представленные выше способы легко воплощаются,***

***но в совокупности они дадут реальный положительный результат!***