**Рекомендации родителям по предупреждению**

**кризисных состояний у подростков**

Что необходимо знать родителям детей и подростков:

**Почему ребенок решается на «роковой шаг»?**

-нуждается в любви и помощи;

- чувствует себя никому не нужным;

- не может сам разрешить сложную ситуацию;

- накопилось множество нерешенных проблем;

- боится наказания;

- хочет отомстить обидчикам;

- хочет получить кого-то или что-то.

**В группе риска – подростки, у которых:**

- сложная семейная ситуация;

- проблемы в учебе;

- мало друзей;

- нет устойчивых интересов, хобби;

- перенесли тяжелую утрату;

- семейная история суицида;

- склонность к депрессиям;

- употребляющие алкоголь, наркотики;

- ссора с любимой девушкой или парнем;

- жертвы насилия;

- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или

молодежных течений.

**Признаки суицида:**

- угрожает покончить с собой;

- отмечается резкая смена настроения;

- раздает любимые вещи;

- «приводит свои дела в порядок»;

- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;

- живет на грани риска, не бережет себя;

- утратил самоуважение.

**Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к своему ребенку;

- умейте показывать свою любовь к нему;

- откровенно разговаривайте с ним;

- умейте слушать ребенка;

- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;

- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;

- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;

- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;

- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;

- обратитесь за помощью к специалистам.

**Чего нельзя делать?**

- нельзя читать нотации;

- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;

- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и

т.д.;

- не спорьте;

- не предлагайте неоправданных утешений;

- не смейтесь над подростком.

**Советы внимательным и любящим родителям:**

- показывайте ребенку, что вы его любите;

- чаще обнимайте и целуйте;

- поддерживайте в сложных ситуациях;

- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;

- вселяйте в него уверенность в себе;

- помогите ребенку проявить свои переживания через игры,

рисунки, лепку, увлечения.

**Эти слова ласкают душу ребенка…**

- Ты самый любимый!

- Ты очень много можешь!

- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали!

- Я рядом!

- 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!