**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

**У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не все готовы делиться с взрослыми своими мыслями. С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому именно родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребенка.**

**Как узнать, состоит ли ребёнок в «группах смерти»?**

**Виртуальные признаки (оцениваются в совокупности):**  
1) На странице в соцсети есть картинки, слова, музыка или видео на тему смерти, усталости, отсутствие смысла жизни, китов и бабочек;   
2) На странице есть сообщения (так называемые посты), где используются (написаны) следующие хештеги : #150звезд, #150звёзд, #d28, #f57, #f58, #f85, #ff33, #FF33, #f75, #m24, #истина, #ФилиппЛис, #РенатаКамболина, #рина, #храмсмерти, #мертвыедуши, #я\_иду\_в\_тихийдом, #домтихий, #домкитов, #тихийдом, #млечныйпуть, #морекитов, #китовморе, #китобой, #китыплывутвверх, #млечныйпуть, #даймнесвойномер, #няпока, #хочувигру, #хочу\_в\_игру, #явигре, #разбуди\_меня\_в\_4:20.  
3) Подросток может менять аватарку (фото в левом углу странички) на китов, бабочек, собственные фото на крыше многоэтажного дома или с порезанными руками и т.д. на тему суицидов.

**Реальные признаки (оцениваются в совокупности):**  
**1)**Подросток постоянно использует телефон, планшет, ноутбук или компьютер для общения с кем-то в социальных сетях;  
**2)** подросток меньше общается с другими детьми, становится замкнутым;  
**3)** подросток больше времени, чем ранее, стал проводить в одиночестве, отказывается идти гулять или пообщаться с семьей, пытается остаться наедине с собой;  
**4)**Подросток рисует на своем теле, бумаге, школьной доске и на любом другом предмете китов и бабочек или изображает их схематично; пишет словами слова из хештегов   
**5)** Подросток причинят себе боль различными предметами (ножом, стеклом, лезвием, иглой, листом бумаги и другими режущими предметами), нанося самоповреждения, в том числе вырезая красивые фигуры на теле;

**6)** Подросток интересуется способами лишения себя жизни, «присматривается» к этим способам (поднимается на высоту и смотрит вниз; завязывает удавку; удерживает дыхание под водой, подходит близко к ж/д или авто путям перед проезжающим поездом или автомобилем и т.д.);

**7)** Подросток постоянно хочет спать;

**8)** Подросток забывает покушать или постоянно ест.

**Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии**

* Успокоиться самому.
* Уделить внимание ребенку.
* Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
* Избегайте нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
* Дать ребенку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

**Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки**

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»
2. Активное слушание. Пересказать то, что ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя поняла, что…?»
3. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорей закончилось?»
4. Расширение перспективы: «давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?»
5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Если Вы слышите | Родителям рекомендуется сказать: | Запрещено говорить |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом. Что именно тебя раздражает? Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь» | «Когда я был в твоем возрасте….  «Да ты просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствует 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. Скажи мне, что происходит» | «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 получится» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить. Если не получится, ничего страшного» | «Не получается- значит не старался!» |

**Запомнить:**

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребенка может быть поводом для очень серьезных душевных переживаний.
2. У подростков еще недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни-лучший выход из кризисной ситуации.
3. Родители могут помочь своему ребенку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они это делают косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребенка и проявляете искреннюю активную заинтересованность в его жизни.
4. Объяснить, что кризисные проблемы проходящие а самоубийство конечно и бесповоротно.

Вселяйте надежду.

**Тел. 8-800-2000-122 круглосуточная псих.помощь**.