**ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?**

Самая первая рекомендация очевидна: надо **интересоваться жизнью ребенка**. Если вы ничего о нем не знаете (какое у него сегодня настроение, что у него получается и не получается, что он любит, с кем в ссоре и т.п.), тогда это первый звоночек, что в ваших отношениях что-то не так. Да, для человека в переходном возрасте родители уже не авторитет, он не будет делиться с вами всеми своими переживаниями, но это не значит, что у вас не может быть доверительного общения. Вы должны проявлять интерес к ребенку. Нужно стараться делиться друг с другом своими переживаниями, мыслями. Можно, например, делать это за ужином. Заведите в семье такое правило, как разговаривать, обмениваться за столом хотя бы парой слов: «Как дела? Что нового в жизни?» При этом, если родитель только спрашивает и критикует, он нарвется на раздражение, а если делится чем-то своим, то это уже настоящее общение.

Родители должны **не бояться врача-психиатра**. Психиатр - такой же врач, как хирург или терапевт. Для подростков, консультация с психиатром, порой более актуальна, чем с психологом, потому, что большинство ребят в этом возрасте в силу бурного роста, физиологических изменений, гормональных скачков находятся в пограничном психическом состоянии и родитель не всегда может определить, когда ребенок перешел границы. Дружба с врачом-психиатром - это абсолютно нормальное явление для родителей подростков. Если вы замечаете, что у вашего подростка постоянно плохое настроение, недовольство собой, нарушение аппетита, вы же не можете наверняка сказать, что это просто плохая погода сказывается, или это депрессия, или анорексия, или он на психотропных таблетках. Если возникли какие-то подозрения, совершенно нормально, что вы консультируетесь с психиатром. Очень важно принять эту мысль. Вы должны быть готовы к этому.

Нужно серьезно отнестись к тем людям, в которых вы заметили интерес к теме суицида (ко всем, не только подросткам). Человек, который планирует покончить с собой, скорее всего, какое-то время будет обдумывать детали этого поступка. Это не может остаться незаметным для окружающих (записи в блогах, разговоры, книги, которые он читает, фильмы, которые смотрит и т.п.). **При правильном отношении все можно вовремя заметить и предотвратить суицид**, часто близкие не придают этому значения, а подросток, который хочет свести счеты с жизнью, вполне возможно, пытается сказать: обратите на меня внимание! И ведь такое внимание с нашей стороны действительно может предотвратить беду. Поэтому, если вы замечаете, что подросток интересуется темой самоубийства, если он смотрит передачи про самоубийц, ходит на соответствующие сайты, задает вопросы «а что вы будете делать, если я…» - не успокаивайте себя, что все это чепуха. Нужно очень серьезно с ним поговорить. А лучше - обратиться к специалисту.

Еще я посоветовала бы **не избегать разговоров о смерти** с вашим ребенком, начиная с самого раннего возраста, когда у него появляются первые «а что?» и «почему?» о жизни, о смерти, о ценностях, это очень важные вопросы. Огромным подспорьем здесь могут стать метафоры, художественные, литературные образы, личный опыт. Не нужно пугать, **нужно объяснять, что смерть - это навсегда, что это не игра**, это порог, из-за которого уже не вернешься, после которого нельзя нажать на кнопку «отмена действия». Кроме того, такие разговоры помогают развеять тот самый флер таинственности, которым смерть может быть окружена для подростков. Не скрывайте от детей факта смерти. Смерть естественным, трагическим образом присутствует в жизни, и не стоит создавать для ребенка искусственный мир.

**Родителям надо больше говорить с детьми и об ответственности, которую мы несем за свою жизнь.** Задача родителей донести мысль о том, что сведение счетов с жизнью грех, можно объяснить это не только на языке религии, но и на бытовом уровне, что это малодушие, трусость, то, чего уже не исправить. Поделюсь с вами одной из техник: нарисовав на листе линию, обозначьте на ней несколько точек, начало линии - это рождение, а дальше разные события( вот мы пошли в школу, вот поступили в институт, с кем-то встретились и т.д.) и в принципе, любую точку на прямой можно передвинуть или даже убрать ( не понравился этот институт - поступай в другой, не хочешь учиться - работай и т.п.). **Все подвижно, все можно менять** и только две точки на этой прямой никуда не денутся - наше рождение и наша смерть. И мы никогда и ничего с этим не сможем поделать, так как это два неизменных события нашей жизни. Смерть - это факт окончательный, необратимый, это навсегда.

Еще одна важная мысль, которую родители должны донести до своего ребенка как можно раньше, и не раз повторить: «**Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне, и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу».** Так или иначе, ребенок должен услышать эти слова. Он должен знать, что его любят всяким, и что бы он ни сделал, родителям гораздо лучше с ним, чем без него.

Школьный психолог

Демидова О.В.