**Рекомендации по профилактике суицидального поведения:**

• установите заботливые взаимоотношения с ребенком;

• будьте внимательным слушателем;

• будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;

• помогите определить источник психического дискомфорта;

• вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;

• помогите подростку осознать его личностные ресурсы;

• окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;

• внимательно выслушайте подростка!

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА, ОКАЗАВШЕГОСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ**

Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Социально-психологическая поддержка (в гимназии, семье) – это процесс, в ходе которого, взрослый должен сосредоточиться на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки, который помогает ребенку поверить в себя свои способности, избежать ошибок.

1. Чтобы поддержать ребенка взрослым, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.

2. Забыть о прошлых неудачах.

3. Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.

4. Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

5. Избегать подчеркивания промахов ребенка.

6. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.

7. Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему.

8. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.

9. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.

10. Проводить больше времени с ребенком.

11. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.

12. Уметь взаимодействовать с ребенком.

13. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.

14. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.

15. Проявлять эмпатию (сопереживание) и веру в ребенка.

Будьте поддержкой своему ребёнку во всём!