

## **Рекомендации родителям**

Родители должны знать, что любое суицидальное поведение у ребенка начинается с депрессии. Поэтому предупреждение самоубийства ребенка следует начинать с профилактики и принятия мер по устранению упаднического настроения:

### **Внимательное отношение и разговоры**

С ребенком необходимо постоянно разговаривать, искренне интересоваться не только его состоянием, но и планами, нерешенными проблемами и трудностями. В беседах с подростком родители должны его настраивать на «оптимистическую установку», вселять уверенность в достижении поставленных целей. С ребенком необходимо говорить о будущем (в позитивном ключе), помогать разрешить возникшие трудности, анализировать их и искать оптимальные пути их преодоления. Ни в коем случае в общении с подростком родителям не допускается упрекать его « постоянно недовольном виде и ворчании», сравнивать ребенка с другими, более успешными, бодрыми и положительными детьми. Также следует стараться раскрыть ребенку в себе позитивные стороны и скрытые ресурсы личности. Для повышения самооценки подростка допускается сравнения его «вчерашнего» с ним «сегодняшним» и настроить на еще более успешный вариант «подростка-завтрашнего».

### **Новые дела**

Положительную роль играет введение в обыденную жизнь ребенка новых дел. Родителям важно вместе с подростком ежедневно узнавать что-то новое и полезное, выполнять то, чем раньше не занимались (подойдет увлечение любым хобби, совместные прогулки или чтение и обсуждение книг). Стоит записать ребенка, как и самих родителей, в тренажерный зал или совместное выполнение утренней гимнастики. Рекомендуется пересмотреть варианты выполнения домашних дел, провести генеральную уборку в доме или даже ремонт. Как вариант – приобрести любое домашнее животное (возможно о нем и мечтал ребенок в детстве), а уход за новым членом семьи мобилизует подростка и настроит на позитивное восприятие жизни.

### **Соблюдение режима дня**

Важно установить и следить за соблюдением режима дня ребенка. Следует обратить внимание на достаточный и полноценный сон, своевременное и правильное питание, продолжительные прогулки на свежем воздухе и активные движения (спортивные игры). Улучшение физического состояния первый враг депрессии.

**Необходимость консультаций со специалистами (психолог, психотерапевт).**