**Рекомендации для родителей по профилактике кризисных состояний у детей и подростков**

**Ситуации, на которые надо обратить особое внимание:**

* ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учитель, тренер);
* отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
* личная неудача подростка (в учебе, на экзамене, в спорте) на фоне повышенных ожиданий родителей, ориентированности семьи на социальную успешность;
* несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
* нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты,

смена места жительства);

* травмирующая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, травма, насилие, тяжелое заболевание).

**Опасные сигналы в состоянии и поведении ребенка/подростка:**

* пониженное настроение, тоскливость;
* раздражительность, угрюмость;
* нарушение сна, соматические жалобы;
* снижение успеваемости;
* потеря интереса к прежним увлечениям;
* пренебрежение внешним видом, неряшливость;
* частые попытки уединиться, отрицание проблем;
* причинение себе вреда, нанесение самоповреждений;
* стремление к рискованным действиям;
* раздаривание собственных вещей;
* высказывания о бесполезности, бессмысленности жизни;
* разговоры или шутки на тему смерти;
* угрозы совершить суицидальную попытку.

**Показатели участия ребенка в опасных группах:**

* пробуждение в ночное время и выход в Интернет;
* нежелание обсуждать новости сетевой группы и свои действия в ней;
* выполнение различных заданий, в том числе связанных с причинением вреда себе;
* видеозапись таких действий;
* появление в речи и на страницах в сети специфических тегов: «раны на руках заглушают боль в душе», «лети к солнцу» и др.

**Что могут сделать родители, чтобы не допустить кризисной ситуации?**

**Поддерживайте доверительные отношения с детьми.** Особенно важно не утратить контакта с подростками, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Расспрашивайте сына или дочь, разговаривайте с ними об их проблемах, уважительно относитесь к тому, что кажется им важным и значимым, принимайте подростка как личность.

П**ридя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок/**подросток что-то сделал не так. Проявите интерес, обсуждайте ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, высказанное в процессе заинтересованного диалога, будут звучать по-разному!

**Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен.** Чрезмерные запреты, ограничение свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение его целесообразности. Если же подросток продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и Вас, и его.

**Говорите с ребенком/подростком на серьезные темы:** что такое жизнь, в чем смысл жизни, что такое дружба, любовь, смерть, предательство. Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в Интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

**Говорите о перспективах в жизни и будущем**. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный и реалистичный план действий.

**Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Учите ребенка справляться с трудностями.

**Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности**. Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми. Если Вы предполагаете риск суицидальной попытки, поделитесь опасениями с другими взрослыми, со специалистами. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что Вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. Узнайте телефоны служб психологической поддержки, которые могут оказать помощь в кризисной ситуации.

Рекомендации составлены с учетом Письма Министерства образования и науки РФ от 31.03.2017 № ВК-1066/07 «О направлении методических материалов» [Электронный ресурс]: материалы Всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков».