**Как помочь ребенку** 

**Не пропускайте мимо ушей слова: «Я хочу покончить с собой»**

Кажется, что подросток лишь хочет, чтобы на него обратили внимание, или манипулирует. Но если ваш ребенок завел такой разговор, то значит, не все так хорошо.. Он действительно думает про отчаянный шаг.

**Отнестись к его угрозам всерьез**

Не рискуйте жизнью своего ребенка: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно. Даже если просто «делает вид», чтобы обратить на себя внимание, то это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Прислушайтесь к его словам.

**Поговорите с ним о его чувствах**

Постарайтесь посмотреть на мир его глазами и понять, что именно пошло не так, почему жизнь кажется ему невыносимой. Скажите ребенку, что он вам нужен, что вы будете рядом. Говорите не с позиции претензий и обвинений, а с точки зрения ваших собственных переживаний. Расскажите ребенку, что именно вас беспокоит. Предложите вместе найти выход. Покажите, что он не один. И он вам дорог!

**Формируйте доверительные отношения**

Иногда родители не понимают, в чем причина депрессии у ребенка, ведь он окружен вниманием и заботой. Проанализируйте, как именно вы проводите с ним свободное время. Бывает, что семья, действительно регулярно проводит вместе выходные. Но все дело в качестве общения, в его содержании. Либо ребенку необходимо, что-то иное.

**Постепенно переходите к партнерским отношениям с подростком**

Когда ребенок маленький, родитель полностью управляет всей его жизнью. Когда ребенок взрослеет, родителям необходимо постепенно давать всё больше и больше ответственности ему. Нужно научиться отпускать и доверять, даже если поведение подростка не всегда нравится. Родителям лучше отказаться от надзирательно-карательного стиля общения с взрослеющим ребенком в пользу партнерских отношений. В этом и состоит родительское искусство — соблюдать баланс между контролем и передачей ответственности ребенку за его решения и поступки.

**Не просто будьте рядом физически, а качественно проводите время вместе**

Если, физически находясь в одном помещении, каждый занят своим делом, например, увлеченно просматривает свои соцсети в телефоне, то внутренняя потребность подростка быть понятым и услышанным близкими людьми остается нереализованной. Подумайте, чем бы вы могли наполнить ваше совместное времяпровождение с сыном или дочерью, чтобы отношения становились более теплыми и доверительными. Анализируйте, как ваши действия отзываются в нем.

**Общайтесь в конструктивном ключе, аргументируйте, но не давите и не угрожайте**

Нужно уверенно и настойчиво сказать, что уйти из жизни — это вообще не вариант, это самое плохое и необратимое решение, влекущее за собой только негативные последствия для всех — самого ребенка, семьи, близких, друзей. Подробно и доходчиво объясните, почему ни в коем случае нельзя этого делать. Спокойно, без обвинений в эгоизме расскажите, что уход из жизни не решает ничьих проблем, а только влечет за собой горе близких.

**Признайте, что вашей семье нужна помощь специалиста.**

Не каждый родитель имеет педагогическое или психологическое образование и не каждый знает, как самостоятельно наладить отношения с ребенком. Нас учат быть врачами, инженерами, юристами, но не учат быть родителями. Воспитывая ребенка, мы часто опираемся на опыт нашего детства и пытаемся избежать ошибок, которые, как нам кажется, совершали наши родители. Но это не уберегает нас от наших собственных ошибок. Честно признайтесь себе, что вам нужна помощь.

 **Обратитесь за помощью к специалистам !!!**