**РЕКОМЕНДЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ**

***Хит-парад семейной любви***

 Понимать, что вас любят. Вот в чем секрет счастья. А на самом деле, между родителями и детьми чаще всего слышаться приказания, выговоры, нотации. Что-то либо банальное, вроде: «Ну-ка, пошевеливайся, поторопись, не трогай, съешь все, не пачкайся, помолчи, не мешай, ну, я же тебе говорила, тебе же хуже, вечно ты не слушаешься, ничего ты не умеешь, иди спать, вставай, а то опоздаешь, у меня дела…».

 С самыми добрыми намерениями, отцы и матери кружат около детей, подобно стае рассерженных ос. Их раздраженное «жужжание» становится своего рода фоном в семье. Дети защищаются, попросту не слушая. В бесконечной путанице банальных приказов и повелений и те важные слова, которые родители говорят детям, падают в пустоту. Самое скверное, что при этом атмосфера в семье ухудшается из-за постоянного взаимного раздражения. А ведь есть некоторые слова, которые могут изменить климат в семье, более того – заложить основы позитивного представления о себе, что совершенно необходимо для нормального роста детей. Вот, например:

1) **«Я тебя люблю».** Эти слова навязли в ушах, когда мы слушаем песенки и смотрим телевизор: но родители и дети слишком часто о них забывают. А в них заложена громадная сила: каждый день из детей должен слышать от мамы и папы слова: «я тебя люблю».

2) **«Ты очень красивый».** Иными словами, детям нужны комплименты. Некоторые люди делают комплименты всем, лишь только выйдут из дома, а дома никому никогда. Может ли ребенок верить в себя, если родители никогда не говорят ему комплиментов (даже по поводу его внешности, и особенно по поводу нее!)?

3) **«Я счастлив, что ты у меня есть».** Непременно нужно сказать это. Слишком многим детям кажется, что они всего лишь ненужное бремя или итого хуже, несчастье в жизни родителей.

4) **«Рассчитывай на меня».** Ребенок непременно должен знать; чтобы ни случилось, эти люди – его мать и отец – спасут его. В нашем обществе они не могут рассчитывать больше ни на кого.

5) «**Что ты об этом думаешь».** Сознание, что те люди, которыми он больше всего восхищается, папа и мама, действительно хотят узнать его мнение, переполняет ребенка гордостью. Благодаря этому, он чувствует себя полноправным членом семьи. А родители замечают, что дети также способны проявить истинную мудрость.

6) «**Если хочешь, поплачь».** Каждому человеку нужен кто-то, к кому он может обратиться, чтобы все высказать, будучи уверен, что его принимают без осуждения. Кто-то, перед кем ему не нужно прятаться. Кто-то, кому он может сказать: Ну хорошо, хорошо». Две руки, сердце и глубокое понимание.

7) «**Мне хочется послушать тебя».** Это означает – не оставаться равнодушным к тому, что происходит в жизни детей. Сказанные в нужный момент слова «расскажи-ка мне» частенько разрушают стену молчания, которая всегда может бросить зловещую тень на отношения между родителями и детьми.

8) **«А почему ты не хочешь?»** Чувства малышей столь важны и достойны уважения, сколь и чувства взрослых. А на самом деле, частенько ими пренебрегают, считая их ничтожными.

9) **«Я доверяю тебе».** У детей бывают серьезные причины усомниться в себе. Поощрение со стороны родителей – то единственное, что по-настоящему стимулирует человека проявить инициативу.

10) «**Так хорошо, что мы вместе!»** невозможно хорошо развиваться, если не чувствуешь, что без тебя семья не будет счастлива.