**Памятка для родителей «Что делать в кризисной ситуации»**

В случае суицидальных проявлений (высказываний, записок, суицидальной попытки) Вашего ребенка или если Вы получили такую информацию из образовательной организации:

1. Ни на минуту не выпускайте ребенка из вида.
2. Не паникуйте! Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем.

1. Не скрывайте свои чувства от ребенка под маской равнодушия или гнева. Ребенок должен знать, что вы очень любите его и дорожите им.
2. Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему. В том случае, если ребенок будет ощущать вашу помощь и поддержку, он не станет больше пытаться свести счеты с жизнью.
3. Поговорите с ребенком:

- обсудите с ребенком вопрос о помощи различных служб в данной ситуации,

- назовите ему номера телефонов, которыми он может воспользоваться в данной ситуации (круглосуточный бесплатный телефон доверия 8-800-2000-122),

- спросите у ребенка про его тревоги, сомнения, страхи,

- проанализируйте ситуацию вместе с ребенком,

- обсудите с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из подобной трудной жизненной ситуации,

- не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально,

- помогите ему и поддержите его, указав возможные пути решения возникшей проблемы,

- ответьте на вопросы ребенка, направляя его мысли в русло понимания ценности жизни: «Пока человек жив, всё можно исправить и преодолеть»,

- расскажите ребенку о возможных последствиях его поступков: Что будет, если?...

- не пытайтесь ограничивать ребенка в пользовании интернетом, это может вызвать у него чувство бунта,

- вместе с ребенком в сети Интернет посетите сайт *жить.рф*, создайте свой проект.

1. Срочно обратитесь за помощью к профессионалу: психологу, психиатру или на круглосуточный бесплатный телефон доверия 8-800-2000-122.
2. Не обсуждайте с окружающими то, что произошло, при ребенке.
3. Не придавайте огласке произошедшее!