**Рекомендации по приемам первичной профилактики для родителей**

1. Не следует говорить слова, содержащие в себе прямое или косвенное побуждение к саморазрушению. Например: «лучше умереть…», «хоть бы тебя уже не стало», «хоть бы тебя не было», «умри уже», «убей себя», «я не хотел (а), чтобы ты появился (ась) на свет», «хоть бы ты куда-нибудь делся», «мне от тебя хоть в петлю», «никакой жизни с тобой нет» и т.п. Такие слова нередко говорятся на сильных эмоциях, но они закладывают основу для самообесценивания подростка, включая переживание собственной ненужности и одиночества.

2. Проявляйте интерес к чувствам и эмоциям ребенка. Не замалчивайте и не игнорируйте его негативные переживания. Спрашивайте, что сейчас ребенок чувствует, есть ли что-то, что не дает ему покоя, что вызывает беспокойство.

3. Не обвиняйте ребенка в том, что он хуже своих ровесников, что не похож не других. Конечно же, он похож на вас.

4. Не демонстрируйте свое разочарование им.

5. Обеспечьте его потребности в семейной поддержке и заботе, не пренебрегайте ими.

6. Будьте внимательными к переменам в его настроении, к новым необычным состояниям (например, сонливость или чрезмерная веселость, беспокойство или апатия), предпочтениям (например, подбор закрытой бесформенной одежды; неряшливость, которой не было ранее).

7. Проявляйте интерес к тому, что происходит в жизни подростка: с кем он сейчас общается; какую музыку слушает; о чем тексты песен; что особенного в людях, которыми он восхищается; какие темы его больше всего захватывают.

8. Для совместного просмотра, прослушивания или рекомендаций книг для прочтения подбирайте созидательный, вдохновляющий контент, демонстрирующий высокий потенциал человека к изменению себя, самосозиданию, самопомощи, заботе о других.

9. Если вы сами переживаете сложный жизненный период, эмоциональные проблемы, лучше всего обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту). Продвижение в решении собственных проблем благотворно скажется на семейном микроклимате, а значит, на психическом здоровье вашего ребенка.

Как мы видим, методический инструментарий для родительского всеобуча активно разрабатывается на федеральном уровне и рекомендуется в регионы. Но даже пользуясь готовой программой, разработкой, памяткой, специалисту следует продумать форму подачи материала, чтобы достичь эффекта эмоционального вовлечения родителей в обсуждаемый материал.

Положительно зарекомендовали себя и активно используются в образовательных организациях детально разработанные практико-ориентированные пособия, в которых соблюдается принцип интерактивного взаимодействия с родителями:

1. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска, 2014 (лучшие разработки участников Всероссийского конкурса программ родительского всеобуча по профилактике детских и подростковых суицидов; программы могут реализовывать целиком в рамках курсов родительского просвещения, отдельные занятия и упражнения могут использоваться в рамках мобильных форм работы с родителями).

2. Сценарий Всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков», 2017 (детально разработанные материалы для родительского собрания, включающие слайд - презентацию, комментарии к слайдам, подробные рекомендации о поведенческих и эмоциональных признаках членства ребенка в деструктивных сетевых сообществах, рекомендации для родителей по выстраиванию отношений с детьми).

3. Сценарий родительского собрания «Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков», 2019 (обширный материал к родительскому собранию с рекомендациями по оказанию психологической поддержки подросткам в период итоговой аттестации, содержит интерактивные элементы, приложения, памятки).

4. Наглядно-методическое пособие для родителей «Формула семьи», 2019 (программа интерактивных занятий для родителей, включающих диагностику, примеры и задания по проблемам общения, рефлексивные упражнения, развивающие альтернативные поведенческие и воспитательные стратегии)16.

Программы родительского просвещения представлены также на сайте Федерации психологов образования России в рамках итогов ежегодного Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде, на сайте Национальной родительской ассоциации.