

**Если вы затрудняетесь начать разговор со своим ребёнком, то можно воспользоваться приведёнными ниже материалами.**

### Вариант 1

Начать разговор — это так просто. Просто спросить: «Как твои дела?» или «Что тебя волнует?» Главное — успеть. Успеть поговорить со своим самым дорогим, родным, близким ребёнком, пока он рядом. Пока его можно обнять и приласкать. Помочь и спасти от одиночества и боли, поддержать в трудную минуту, подставить надежное родительское плечо и показать, что все, что происходит в жизни, временно, и ничего не имеет такую ценность, как сама жизнь.

Но мало вопросов. Надо уметь слышать и слушать. Слушать не только слова, но и молчание. Замечать не только счастье, но и горечь, и боль.

Семья — это не просто слово. Это традиции, которые передаются из поколения в поколение. Это доверие, которое строится годами. Это самое безопасное место на Земле. Место, где ребенок знает: его всегда поймут, примут и поддержат. Таким, какой он есть: больным или здоровым, грустным или веселым, успешным или терпящим поражения и неудачи.

Жизнь ребенка — это богатство, которое дается не всем семьям. Это, богатство нельзя купить, вернуть, заменить. Иногда достаточно одного разговора, чтобы спасти жизнь. Не ждите, пока будет поздно. Не думайте, что «это не про моего ребенка». Суицид не выбирает семью. Он приходит, туда, где молчание.

Начните разговаривать прямо сегодня. Спросите, как дела. Расскажите о том, что чувствуете. Покажите, что семья — это самое ценное. Покажите, что жизнь — это дар, который стоит беречь!

Если вы не знаете, как начать разговор, обратитесь за помощью. Главное будьте рядом.

### Вариант 2

Какие они подростки? Они разные. Взъерошенные, говорливые, суетливые, улыбающиеся, отстраненные, молчаливые. Какие они? Они разные. И они наши. Родные и горячо любимые. Они наши дети.

Они молчат. Они улыбаются. Публикуют в социальных сетях «всё норм». Ходят в школу.

Встречаются с друзьями. Но при этом внутри может быть пустота.

Начните разговор. Сейчас. Не завтра. Не «когда будет время»... А сегодня вечером. Уберите свой телефон, отложите на несколько минут свои дела и спросите: «Как ты? Только честно?». И слушайте. Не перебивайте. Не отмахивайтесь. Слушайте, даже если вам неудобно. Слушайте, даже если вам не понятно, даже если страшно и неудобно. Слушайте и смотрите, даже если ваш ребенок молчит...

Если не знаете, как говорить — учитесь. Звоните по телефонам доверия. Идите к психологам. Обсуждайте, читайте. Действуйте. Но не сидите, сложа руки. Потому что жизнь вашего ребенка бесценна. Это не игра. Это не «авось пройдет». У вас есть шанс спасти ребенка и себя. И этот шанс нужно использовать уже сегодня.

### Вариант 3

Этот ролик — не просто видео. Это призыв к действию. Призыв услышать своих детей, увидеть их трудности и поддержать

Мы часто говорим о том, как важно учиться, добиваться успехов, строить фундамент. Но сегодня давайте поговорим о другом — о том, что жизнь наших детей, их здоровье и счастье важнее, любых оценок и достижений. Иногда нам кажется, что подростковый возраст — это просто сложный период, который нужно пережить. Но для многих детей это время, когда им особенно нужна наша поддержка, наше внимание, наша любовь.

Начать разговор со своим ребенком — это действительно просто. Здесь главное — не просто спросить, а услышать ответ. Уметь слушать, даже когда ребенок мало говорит или вообще молчит... Нужно быть внимательным родителем. Быть внимательным не только к словам, но и к нуждам подростка. Замечать изменения в поведении, понимать, что за внешним спокойствием может скрываться тайная буря. Говорите искренне. Не бойтесь говорить не только о хорошем. Говорите с подростками о сложном, о своих страхах, тревоге. Говорите искренне.

Семья — это самое ценное, что есть у нас. Эта традиции, которую мы передаем из поколения в поколение, это доверие, которое строится на искренности и любви. Но иногда мы забываем, что семья — это не только праздники и совместные ужины, но и умение быть рядом в трудные моменты. Успейте поговорить со своими детьми. Пока они рядом. Пока их можно обнять, поддержать, спасти от одиночества.

Жизнь ребенка — это богатство. И наша задача — говорить главное об этом богатстве. Не думайте, что тема суицида вас не касается. Она может коснуться любой семьи. И мы можем спасти жизнь, просто находясь рядом, просто разговаривая и внимательно слушая.

Если вы не знаете, как начать разговор, если боитесь сказать что-то не то — не стесняйтесь обращаться за помощью. В школе работают психологи, есть телефоны доверия, надежные специалисты, которые готовы оказать поддержку и вам, и вашим детям. Главное — не молчите, помогите. Будьте рядом со своими детьми. Так, чтобы они не оставались один на один со своими проблемами.

Давайте сделаем так, чтобы наши дети знали: мы, взрослые, всегда рядом. Что бы ни случилось, они всегда могут обратиться к нам. Начнем сегодня. Спросим, как дела. Расскажем о своих. Покажем, что семья — это опора. Покажем, что жизнь — это дар, который стоит беречь. Давайте действовать вместе.

#### Вариант 4

Дорогие родители, мы хотим предложить каждому из вас вернуться мысленно на 10, 13, 15 лет назад... В день, когда вы впервые увидели своего ребенка. Он только появился на свет, он еще не понимает, как устроен этот мир, он еще ничего не умеет, но он видит рядом ваши глаза, наполненные любовью, и ощущает вашу поддержку.

Далее следует нелегкий, но увлекательный мир развития, и на каждом этапе вы оказываетесь вместе. Первые слова, первые шаги, первые ссадины и обиды. Вы всегда рядом, и все невзгоды переживаются маленьким человеком намного легче, а все достижения становятся ярче. Ведь семья — это, в первую очередь, место, где тебя поддержат, не смотря ни на что. Просто потому, что ты в ней есть. Это место, где любовь к ребенку безусловна, а взаимоуважение и поддержка безграничны.

А теперь вернемся в наши дни. Ваш ребенок вырос и стал подростком. И порой кажется, что он в вас больше не нуждается. У него свой круг общения, свои увлечения и интересы, секреты и тайны. А ведь может, именно сейчас ваше внимание ему нужно как никогда, но он не понимает, как об этом сообщить или не ощущает необходимой поддержки родных и ищет ее за пределами семьи.

Попробуйте вспомнить, как давно вы разговаривали по душам? Как давно вы интересовались у своего ребенка не оценками, не выполненными уроками, а тем, что действительно важно — его чувствами и переживаниями, его мнением и взглядом на различные жизненные ситуации? Помните, как вы окутывали любящим взглядом крошечного новорожденного? Сегодня этот новорожденный немного подрос, но по-прежнему нуждается в вас, вашем искренне любящем взгляде и теплых родительских объятиях. И даже если разговор начать нелегко, подставить надежное родительское плечо опоры можно сначала в тишине. Самое главное — показать ребенку, что вы всегда рядом, как и раньше, а он по-прежнему может рассчитывать на вас при любых обстоятельствах. Не бойтесь проявлять заботу и внимание к своему подросшему, но горячо любимому ребенку, ведь совсем скоро он отделится по-настоящему.