

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

по профилактике суицидального поведения подростков

1. Родителям важно беседовать со своими детьми, интересоваться не только отметками в школе.
2. Необходимо создать благоприятный климат общения в семье.
3. Взрослому важно помнить, что проектировать надо будущее ребенка вместе с ним, а не свое собственное будущее.
4. Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их.
5. Учите ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков; формируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...».
6. Воспитывайте у ребенка привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и тревогах, сомнениях, страхе.
7. Чаще объединяйтесь с ребенком в каком-то деле, пусть и незначительном. Для ребенка важна солидарность, сопричастность с взрослым.
8. Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка.
9. Не запаздывайте с ответами на его вопросы.
10. Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, надо помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.
11. Не раздражайте подростка постоянными нотациями, указаниями, нравоучениями, они раздражают и обижают детей.
12. Подросток должен знать: пусть все осудят, весь мир, но я домой прихожу и меня любят (это дает желание жить).
13. Помните, что каждый ребенок – особенный. У каждого ребенка есть определенные способности. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается.