

## Памятка для родителей по профилактике суицида у подростков



Что может привести вашего ребенка к готовности потерять свою жизнь? Задумывались ли вы когда-либо над этим вопросом? Вы, скорее всего, уверены, что в вашей семье это невозможно

А *ЭТО* полностью зависит от заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту. Вы можете спасти жизнь своему ребенку. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, **родители**, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

**Мысли о смерти появляются у ребенка тогда, когда на «лицо»:**

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

Именно в этот момент как никогда ребенку важны понимание и помощь родителей.

## **Поэтому :**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
7. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
8. Будьте внимательным слушателем
9. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
10. Помогите определить источник психического дискомфорта
11. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
12. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
13. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
14. Внимательно выслушайте подростка!

МКУ Центр «Родник» ОО «Пеликан»