



Лучший способ  
воспитать ребенка  
здоровым - сделать  
его счастливым!

В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ  
ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК ВСЕГДА  
СМОГУТ ПОЛУЧИТЬ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ  
ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ  
ДОВЕРИЯ

8 800 2000 122



«Чтобы не  
опоздать»

как не допустить суицид у  
подростка

памятка для  
родителей

педагог-психолог Молчанова Е.А.

2021г

«Природа создала людей такими, каковы они есть, даровала им великое утешение от многих зол, наделив их семьей...»

У.Фескало

**Семья – это главное в жизни для каждого из нас. Ребенок, растущий в счастливой семье, сам становится счастливым, а в дальнейшем успешным.**

## **СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ – ЭТО**

- ✦ **Мама, Папа и Я!**
- ✦ **Здоровая семья...**
- ✦ **Когда родители обнимают и целуют ребенка...**
- ✦ **Когда родители не пьют...**
- ✦ **Когда родители не бьют ребенка...**

## **Советы для родителей по предотвращению подростковых суицидов:**

**Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.** Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни - ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

**Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым.

**Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важна ваша любовь, забота и поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста нормы их проявления.

**Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи.

### **Что нельзя делать:**

- ❖ Нельзя читать натации;
- ❖ Не игнорируйте ребенка, его желание получить внимание;
- ❖ Не говорите: «Разве это проблема...», «Ты живешь лучше ждругих...» и т.д.;
- ❖ Не спорьте, не смейтесь над подростком;
- ❖ Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения;
- ❖ Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию;
- ❖ Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка

**Самое главное, надо научиться принимать своих детей, такими, какие они есть.**

***«Любите своих детей, будьте искренними и честными в своём отношении к детям и к самим себе, ведь спасти ребенка от одиночества можно только любовью!»***

