

Рекомендации для Родителей

1. Сохраняйте в семье атмосфере открытости и доверия;
1. Старайтесь сохранять в доме благоприятную, эмоциональную обстановку (меньше ругайтесь и конфликтуйте с супругом (ой) и ребенком);
2. Будьте внимательны к своему ребенку. Не оставляйте без внимания изменения настроения и поведения подростков. Поговорите с ребенком, покажите, что он вам не безразличен. Без эмоционального тепла и поддержке ребенок чувствует себя беззащитным и беспомощным.
3. Важнейшей функцией родителей в подростковом возрасте является помощь ребенку в решении сложных жизненных проблем, объяснение, информирование, содействие в формировании оценки самых различных сторон жизни.
4. Придерживайтесь демократического стиля воспитания, при котором родители поощряют лично ответственность и самостоятельность своего ребенка в соответствии с его возрастными возможностями. Подросток включен в обсуждении семейных проблем, участвует в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнения и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.



Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни...

- Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.
- Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.
- Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
- Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.
- Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
- Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
- Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.

Отдел образования
города Усть-Каменогорска

**Проблема,
важность которой
недооценивают...**
(профилактика суицидального
поведения подростков)

**Рекомендации
родителям**





Берегите своих детей...

У подростков нет настоящего осмысленной картины смерти. Для подростка важны три сферы: семья, школа, ровесники. Причина самоубийства может казаться незначительной, случайной, возможно даже пустяковой. На формирование суицидального поведения может сказать подростковая субкультура. У подростков могут отсутствовать стадии, предшествующие собственно суициду. Ему трудно объяснить, что с ним происходит, описать свою проблему, состояние. Для подростка, нередко, страшнее жить в той реальности, которая у него есть, нежели умереть. Подростковый суицид – попытка обратить на себя внимание, попытка решить свои проблемы необдуманно.

КАК РАЗВИТЬ У ПОДРОСТКА УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

- Всегда поощряйте подростка. Уверенность появляется тогда, когда тебе говорят: «Я знаю, ты можешь это сделать! Ты это сделал! Потрясающе!» нет такого скромного успеха, который не заслуживал бы похвалы. Но это не означает, что следует оглашать воздух притворным «ура» и не следует критиковать критику, нужно сочетать с похвалой и практическим советом.
- Позвольте исследовать. Подростки, да и взрослые тоже восхищаются теми, кто стремится познавать новое, преодолевать преграды и идет по их стопам. Но, как часто мы учим наших детей, не рисковать!
- Настраивайтесь на успех. Внушайте своему ребенку, чтобы он думал не о препятствиях, а об успехе. Тот, кто верит в успех, увлекает за собой других. Только тот становится решительным, который пробует, терпит неудачу, исправляет свои ошибки и пробует вновь.
- Выслушайте детей, когда они говорят о своей мечте. Поощряйте их мечты, какими бы далекими они вам не казались. Важно, чтобы дети умели фантазировать и думать о том, как мечту осуществить.
- Станьте организатором компании. Поощряйте сына или дочь выступать в классе. Умение говорить перед аудиторией без стеснения - одно из главных качеств уверенного человека. Пусть ребенок потренируется дома, прежде чем выступить перед классом. Подскажите ему, как нужно говорить, - громче или тише, может быть более выразительно.
- Родители должны привить ребенку 3 главных качества: уважение, находчивость, ответственность. Мантня вождя достается тем, кто старается понять и выполнять правила (уважение), кто и в случае неудачи не оставляет попыток отыскать новые пути (находчивость) и кто умеет отвечать за последствия своих поступков (ответственность).
- Помните, пример родителей важнее всех сказанных слов!

ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБ

Отделение по оказанию социально-психологической помощи в кризисных ситуациях центр «Ульба»: 77-19-22

**Круглосуточная служба телефона доверия специалистов Дворца Творчества школьников (ранее Центр поддержки семьи и детства): 26-68-92, 8-701-707-24-38 для детей и подростков и почты доверия: doverievko@mail.ru
Служба доверия онлайн консультирование: <https://vk.com/club105488713>**

