

О ЧЁМ ГОВОРИТЬ И КАК СЕБЯ ВЕСТИ С ПОДРОСТКОМ

6. **Найдите баланс между предоставлением свободы и родительским контролем.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей, передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Предоставляя свободу выбора и действий, помните, подростки могут воспринимать свободу как вседозволенность.
7. **Обращайтесь к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребёнком.** В индивидуальной или семейной работе с психологом вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут вернуть отношения доверия с вашим ребёнком.

Грамотные специалисты всегда ответят вам по телефонам доверия - они очень хотят вам помочь:



Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Круглосуточно.

8 (800) 200-01-22



Телефон экстренной психологической помощи взрослым и детям - телефон доверия ГБУЗ «Ставропольская краевая клиническая специализированная психиатрическая больница №1» Круглосуточно, без выходных и праздничных дней.

8 8652 99-17-86



ГБОУ «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции» город-курорт Кисловодск.

8 (87937) 3-12-80



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ГБОУ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И КОРРЕКЦИИ»

ГОРОД-КУРОРТ КИСЛОВОДСК

График работы центра

понедельник–пятница
9.00–17.00

Наш адрес и контакты

357700, Российская Федерация,
Ставропольский край,
город-курорт Кисловодск, ул. Авиации, 23

тел.: 8 (87937) 3-12-80, 3-33-51
e-mail: cprprik@mail.ru
сайт: www.cprpikmv.ru

© ГБОУ «ЦППРиК» город-курорт Кисловодск, 2021.



Для родителей

**БУДЬТЕ
РЯДОМ
С РЕБЁНКОМ!**

«Организация работы по профилактике суицида среди несовершеннолетних»

«То, как мы разговариваем с нашими детьми, становится их внутренним ГОЛОСОМ».

Пегги О'Мара

КАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЯ?

- Ребёнок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить — попытка привлечь ваше внимание.
- Если ребёнок осознанно рискует, причиняя вред своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

БУДЬТЕ ОСОБО ВНИМАТЕЛЬНЫ В СИТУАЦИЯХ, КОГДА У РЕБЁНКА:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля. В том числе в социальных сетях.
- Объективно тяжёлая жизненная ситуация: потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжёлое заболевание.
- Неудачи ребёнка на фоне завышенных требований и ожиданий в семье, социуме.
- Проблемы в семье: развод родителей, конфликты, насилие.
 - Резкое изменение социального окружения.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ ПРИЗНАКОВ, УКАЗАННЫХ ВЫШЕ:

1. Уделите повышенное внимание своему ребёнку, поговорите с ним.
2. Спросите, чем и как вы можете ему помочь.
3. Не игнорируйте ситуацию.
4. Если ваш сын или дочь отказываются о помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
5. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребёнком.

СОХРАНЯЙТЕ КОНТАКТ СО СВОИМ РЕБЁНКОМ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИДА

- Будьте искренны, когда расспрашиваете своего ребёнка о его жизни и проблемах.
- Уважительно относитесь к тому, что кажется ребёнку важным, даже если вам это кажется незначительным.
- Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребёнок сделал что-то не так.
- Авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей.
- Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребёнок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас и его.

О ЧЁМ ГОВОРИТЬ И КАК СЕБЯ ВЕСТИ С ПОДРОСТКОМ

1. **Говорите о перспективах в жизни.** Узнайте, что ваш ребёнок хочет. Помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.
2. **Говорите о смысле жизни, вражде и дружбе, предательстве и преданности...** Подобные темы очень волнуют подростков. Наши дети ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для вас. Делитесь своим опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем лекция или родительский монолог.
3. **Передайте ребёнку понимание ценности жизни.** Важно научить ребёнка замечать маленькие радости, получать удовольствие от простых и доступных вещей: природы, общения с людьми, познания мира... Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребёнку и поможет ему справиться с возникающими трудностями.
4. **Расскажите ребёнку, как учиться на собственных ошибках, приводите личные примеры из жизни.** Преодоление трудностей и обучение на собственных ошибках такой же важный опыт, как и достижение успеха.
5. **Постарайтесь понять, что стоит за поведением подростка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Показывайте ребёнку свою любовь и уважение.

