

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

## ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Что могут рассказать педагоги-психологи, социальные педагоги родителям, чтобы суицидальный риск «свести на нет»?

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п....»

**СПРОСИТЕ:** «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?...»

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Все кажется таким безнадежным...»

**СКАЖИТЕ:** «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе».

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Всем было бы лучше без меня!...»

**СКАЖИТЕ:** «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Вы не понимаете меня!...»

**СКАЖИТЕ:** «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Я совершил ужасный поступок...»

**СКАЖИТЕ:** «Давай сядем и поговорим об этом».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Что посеешь, то и пожнешь!»

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «А если у меня не получится?...»

**СКАЖИТЕ:** «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Если не получится — значит ты недостаточно постарался!»

## **ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ**

Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни.

### **ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПОДХОДЫ:**

- Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще вашему ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
- Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека, или предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)
- Родителям недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует их действительно любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и когда тебе только часто повторяют, что «тебя любят».
- Детей важно принимать такими, какие они есть. Более того, их нужно любить такими, какие они есть. Они должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому, что они дети своих родителей.
- Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – эти строительный материал для повышения самооценки.
- Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей. В конце концов, рано или поздно подросток, или молодой человек должен стать независимым от своей семьи и окружающих сверстников, наладить отношения с противоположным полом, подготовить себя к самостоятельной жизни, выработать собственную осмысленную жизненную позицию. В этих начинаниях ему необходима тактичная и умная поддержка.