

ПАМЯТКА Родителям

по профилактике детского и подросткового суицида

1. Прислушивайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.

2. Принимайте решения совместно с ребенком, а также давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что он волен сам выбирать из нескольких возможностей.

3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить её так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно.

4. Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.

5. Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.

6. Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований он просто не может все делать сразу.

7. Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.

8. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.

9. Обязательно обращайте внимание на то, чем занимается в Интернете ребёнок: по возможности контролируйте сайты, которые он посещает.

10. Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок. Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?