

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

### **Уважаемые родители!**

Говорите с подростком о перспективах в жизни. У подростков еще только формируется картина будущего – они видят его либо совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный реалистичный план действий.

Обсуждайте с ребенком серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом и своими размышлениями. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он будет искать ответы там, где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной (например, Интернет).

Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама наша жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность самой жизни, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной.

Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: 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 возникающими трудностями.

Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.

Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым.

***«Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к ним и к самим себе!»***

Если у вас возникают какие-либо вопросы и сомнения, вы чувствуете тревогу и опасение по поводу состояния ребенка, обращайтесь за помощью к специалистам.



#### **Адрес городской психологической службы:**

Центр диагностики и консультирования г. Улан-Удэ

ул. Хахалова, 8

тел. (3012) 55-38-17

<http://tsdik.buryatschool.ru>

***Все виды психологической помощи детям и их родителям:  
Профессионально. Бесплатно. Конфиденциально.***



#### **Онлайн-чат «Мой психолог»**

для детей, подростков и их родителей г. Улан-Удэ и Республики Бурятия