

## Памятка для родителей

- ⇒ Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это
- ⇒ Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка—это только сблизит вас
- ⇒ Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать
- ⇒ Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах
- ⇒ Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним
- ⇒ Обязательно содействуйте в преодолении препятствий
- ⇒ Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом
- ⇒ Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания
- ⇒ Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости
- ⇒ Чаще бывайте в колледже
- ⇒ Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: *«Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное»*

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен:

**"Любите своих детей,  
будьте искренни и честны  
в своём отношении  
к своим детям и к самим себе".**

Горячая линия центра "Доверие"  
+7 (3022) 28-33-22  
8-800-2000-122  
круглосуточная линия



ГУСО «Центр психолого-педагогической помощи населению «Доверие» Забайкальского края  
+7 (3022) 25-14-88

Телефон доверия ГСУСО Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Надежда» Забайкальского края  
+7 (3022) 99-65-49

Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края

ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

# КАК СПАСТИ СВОИХ ДЕТЕЙ

(«Родителям о детях» - рекомендации по профилактике суицида)



Очень часто приходится сталкиваться с родительскими жалобами на «неуправляемость» детей и подростков: мол, на занятиях шалит, разбил стекло, нахамил преподавателю, избил товарища... Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой.

А на самом деле детям просто не хватает внимания со стороны родителей.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство с целью обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, из-за стрессов и утраты смысла жизни.

**За каждым случаем суицида стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.**

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

### Уважаемые папы и мамы!

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

**Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.**

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

***Спаси ребенка от одиночества можно только любовью!***

