

## **Рекомендации ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **по профилактике суицида**

Родителям с ранних лет нужно говорить с ребенком о том, какие чувства испытывает человек: как положительные, так и негативные (страх, обида и т.д.).

Ребенок должен понимать, что жизнь состоит не только из светлых и ярких тонов, и родители должны научить ребенка переживать негативные чувства и идти дальше: рассказывать о себе, своих проблемах в детстве, об отношениях со сверстниками и своими родителями.

Мы, взрослые, сами запугиваем детей, предъявляем к ним завышенные требования, пытаемся реализовать свои родительские амбиции, считая, что наш ребенок «самый-самый», он должен быть лучше всех: хорошо учиться, не хулиганить, быть нашей гордостью. Тогда как ребенок должен знать: семья — это его дом, кров, здесь он защищен от всех бед, здесь его любят таким, каков он есть, безусловной любовью.

Недостаток внимания и любви родителей — главная причина.

Многие родители сегодня заняты на работе до позднего вечера, и, приходя домой, могут только накормить ребенка, приготовить ему вещи на завтра. В то время как с ребенком нужно разговаривать, спрашивать как у него дела, рассказывать о себе и вместе проводить время: ужинать, гулять, что-то мастерить, готовить, да и просто смотреть фильмы, обсуждать их.

Ребенок нуждается в родительском общении, и если родители не имеют возможность проводить качественное время (совместная деятельность) с ребенком, этим «займется» кто-то другой: улица, плохая компания, интернет. Ребенок говорит, что вы его не любите. Что-то пошло в ваших отношениях не так, раз ребенок так говорит. И это не его, ребенка, вина, а взрослых. Такое может быть с рождением другого ребенка, когда родители в заботах «забывают» о старшем, когда родители слишком заняты своей личной жизнью, отправляют детей к бабушкам и дедушкам.

Хвалите ребенка, радуйтесь его успехам, интересуйтесь его жизнью, проводите время вместе.