

## Рекомендации для родителей

### «Что же нужно делать родителям для того, чтобы предотвратить суицид ребенка?»

- ✓ Открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей.
- ✓ Всегда находить время для того, чтобы выслушать своего ребенка.
- ✓ Обязательно установить теплый эмоциональный контакт с ребенком, говорить почаще, что любите его, что он важен для вас.
- ✓ Помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- ✓ Искать конструктивные выходы из ситуации. Строить совместные планы на будущее. Можно попросить ребенка совместно с Вами поразмышлять над альтернативными решениями проблемы.
- ✓ Не отрицать переживаний Вашего ребенка. Высказывания: «Нечего переживать», «Не бери в голову», «Это все глупости» приведут к потере его доверия к вам. Оказывайте эмоциональную поддержку (выслушайте, обнимите и т.д.). Желательно быть искренним и откровенным с ребенком, делиться своими чувствами и переживаниями.
- ✓ Не скупиться на похвалу. К сожалению, все мы скоры на расправу, особенно, если речь идет о ребенке. А вот похвалы от родителей дожидаться не так уж и просто. И очень зря. Если Вы не будете регулярно хвалить своего ребенка, его самооценка вряд ли будет достаточно высокой (если вы хотя бы раз в неделю отметите, какой у вас помощник, ребенок это обязательно оценит).
- ✓ Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
- ✓ Предъявлять требования, соответствующие возможностям Вашего ребенка.

Уважаемые родители, помните, что самая главная профилактика суицидов среди детей и подростков – это здоровые, доверительные отношения внутри семьи. Как бы не была загружена ваша жизнь, жизнь ребенка должна быть всегда на первом месте.

**Эти слова ласкают душу ребенка:**

*Ты самый любимый!  
Ты очень много можешь!  
Спасибо!  
Что бы мы без тебя делали!  
Иди ко мне!  
Садись с нами!  
Расскажи мне, что с тобой?  
Я помогу тебе...  
Я радуюсь твоим успехам!  
Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!  
Как хорошо, что ты у нас есть!*

### **Телефоны доверия:**

республиканская «Детская телефонная линия» (8-801-100-1611);

Республиканский центр психологической помощи (+375 17 300 1006);

Круглосуточная служба экстренной психологической помощи (133);

Учреждение «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» (80232 31 51 61).