

Рекомендації психолога для батьків:
“Запобігання формування у дітей суїцидальних тенденцій”.



1.Зберігайте контакт зі своєю дитиною.

Важливо постійно спілкуватися з підлітком, незважаючи на зростаючу в цьому віці потребу у відділенні від батьків.

Для цього:

Розпитуйте і говоріть з дитиною про її життя, з повагою ставтеся до того, що здається їй важливим і значущим. Головне при цьому робити акцент на думці: «Я-не просто батько(мати), я твій друг».

Прийшовши додому після роботи, не починайте спілкуватися з претензій, навіть якщо дитина зробила не так. Проявіть до неї інтерес, обговорюйте щоденні справи, ставте запитання. Зауваження, зроблене з порога, і зауваження, зроблене в контексті зацікавленого спілкування, будуть звучать по - різному !

2.Пам'ятайте, що авторитарний стиль виховання для підлітків неефективний і навіть небезпечний.

Надмірні заборони, обмеження свободи і покарання можуть спровокувати у підлітка агресію або ауто агресію (тобто агресію, спрямовану на себе). У підлітковому віці кращою формою виховання є укладання домовленостей. Якщо заборона необхідна, не пошкодуйте часу на пояснення доцільності заборони. Якщо ж дитина продовжує протестувати, по постарайтесь разом знайти рішення, яке влаштовує і вас і її.

3.Говоріть про перспективи в житті і майбутньому. У підлітків ще тільки формується картина майбутнього, вони бачать або зовсім віддалене майбутнє, або поточний момент. Дізнайтеся, що ваша дитина хоче, як вона має намір досягти поставленої мети, допоможіть їй скласти конкретний(і реалістичний) план дій.

4.Говоріть з дитиною на серйозні теми: що таке життя? У чому сенс життя? Що таке дружба, любов, смерть, зрада? Ці теми дуже хвилюють підлітків, вони шукають власне того, що в житті цінне і важливе. Говоріть про те, що цінне для вас у житті. Не бійтеся ділитися власним досвідом, власними роздумами, власними роздумами. Відверта розмова на рівних завжди краще, ніж «читання лекцій», батьківські монологи про те, що правильно, а що не правильно. Якщо уникати розмов на складні теми з підлітком, він все одно продовжить шукати відповіді на стороні (наприклад, в Інтернеті), де інформація може виявитися не тільки не достовірною, а й небезпечною.

5.Зробіть усе, щоб дитина зрозуміла: саме по собі життя - це та цінність, заради якої варто жити.

Якщо цінність соціального успіху, гарних оцінок, кар'єри домінує, то цінність життя самого по собі, незалежно від цих речей, стає настільки очевидною. Важливо навчити дитину отримувати задоволення від простих і доступних речей у житті: природи, спілкування з людьми, пізнання світу, руху. Кращий спосіб прищепити любов до життя - ваш власний приклад.

6. Дайте зрозуміти дитині, що досвід поразки також важливий, як і досвід досягнення успіху.

Розповідайте частіше про те, як вам доводилося долати ті чи інші труднощі.

Конструктивно пережити досвід невдачі робити людину більш упевненою в власних силах і стійкою. І навпаки: звичка до успіхів часто призводить до того, що людина починає дуже болісно переживати неминучі невдачі.

7.Проявіть любов, і турботу, розберіться, що стоїть за зовнішньою грубістю дитини.

Підліток робить вигляд, що ви зовсім не потрібні йому, він може знецінювати прояви турботи і ніжності до нього. Однак при цьому йому дуже важлива ваша любов, увага, підтримка. Треба лише вибрати для цього віку форми їх прояву.

8.Знайдіть баланс між свободою і несвободою дитини. Сучасні батьки намагаються раніше і швидше відпускати своїх дітей «на волю», передаючи їм відповідальність за їхнє життя і здоров'я.

Надаючи свободу, важливо розуміти, що підліток ще не вміє з нею обходитися і що свобода може ним розумітися як уседозволеність. Батькам важливо розумітися як вседозволеність.

9.Не залучайте дитину, не робіть її свідком «з'ясування стосунків», вирішення сімейних конфліктів між батьками!

10. Сприяйте дитині у вирішенні різних питань: допоможіть вибрати телепрограму за інтересами, читайте і обговорюйте журнали, статті з газет, прогулюйтеся разом, їздіть на дачу, у відпустку.

11.Довіряйте дитині, прощайте випадкові витівки, будьте чесними у вимогах, послідовними.

12.Ознайомтеся з ознаками, за якими можна розпізнати наявність суїцидальних намірів у дитини, у уважно стежте за її поведінковими, емоційними та словесними проявами. Якщо Вас щось насторожує - поговоріть з дитиною, запропонуйте свою допомогу, підтримку, проявіть турботу і розуміння.

Поясніть дитині, що безвихідних ситуацій не буває і Ви готові допомогти знайти вирішення будь - якої проблеми.