

## Памятка родителям

1. Сохраняйте контакт со своим ребенком:

- Проявляйте к личности ребенка интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Выясните, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником. Узнайте, с кем он дружит и чем увлечен.
- Научитесь внимательно слушать своего ребенка, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- Не стоит задавать вопрос о суициде, если подросток сам не затрагивает эту тему.
- Проявляйте любовь и заботу.
- Не начинайте общение с претензий, даже если подросток не прав.
- Хвалите чаще: за мелочи, намерения, решения.
- Эффективный способ решения спорных проблем – умение договариваться.
- Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию и аутоагрессию.

2. Говорите о перспективе в жизни и будущем:

- Делитесь с ребенком своими планами. Пусть он критикует вас и дает наивные советы, но он должен учиться участвовать в обсуждении, принимать решения и отвечать за них.
- Интересуйтесь планами ребенка, его целями: кем он хочет стать, чего добиться в жизни.

3. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь, в чем смысл жизни, что такое дружба, любовь? Эти темы очень интересуют подростков. Если избегать разговоров по ним, то дети спросят сверстников или обратятся к Интернету, где информация может быть недостоверной и небезопасной.

4. Найдите баланс между самостоятельностью и поддержкой ребенка.

Предоставляя свободу, важно помнить, что подросток еще не умеет с ней обращаться, и часто путает ее со вседозволенностью. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенок уже самостоятелен и где ему еще нужна помощь и руководство.

5. Дайте понять, что ошибки формируют личность. Скажите подростку, что на ошибках учатся и что в трудной ситуации он может обратиться за советом к близким людям.