Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Многопрофильный лицей № 148 г. Челябинска»

Россия, 454004, г. Челябинск, ул. Академика Сахарова, 8, тел. 724-13-15

Филиал

Россия,454902, г.Челябинск, ул. Гидрострой, 11А, тел/факс. 8(351)232-65-03, Е-mail: mail@148chel.ru

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

**О « ПОДДЕРЖИВАЮЩЕМ ВОСПИТАНИИ»**

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п. …», СПРОСИТЕ: «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?…» НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоем возрасте… да ты просто лентяй!»
2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным…», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!…», СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!…», СКАЖИТЕ: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок…», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?…», СКАЖИТЕ: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится — значит ты недостаточно постарался!»

|  |  |
| --- | --- |
| **НЕЛЬЗЯ** | **МОЖНО** |
| Стыдить, ругать ребенка  за его намерения | Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей |
| Недооценивать вероятность кризиса, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения | Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время |
| Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| Оставлять ребенка одного  в ситуации риска | Не оставляйте ребенка одного, привлеките других близких, друзей. Покажите ребенку, что окружающие заботятся о нем |
| Чрезмерно контролировать  и ограничивать ребенка | Будьте для ребенка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями |