

Родителям о профилактике депрессивных состояний, суицидов и приобщения ребёнка к психоактивным веществам

Национальная идея России - семья! Здоровая, крепкая, полноценная!

Семья - величайшая ценность и благо.

Семья - душа человека. Что толку, если завоюешь весь мир, но потеряешь семью?

Жизнь - великий дар,

а жизнь в семье – дар вдвойне.

Владимир Цеберс



Одна из причин возникновения тяги к алкоголю, табаку, наркотикам, одна из причин нежелания жить – **отсутствие взаимопонимания в семье...**

Что могут сделать родители, чтобы сохранить своему ребёнку

эмоциональное здоровье и ЖИЗНЬ?

Сохраняйте контакт со своим ребёнком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- **расспрашивайте и говорите с ребёнком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

- **придя домой после работы, не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

- помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребёнок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение.

привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребёнку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

- **Дайте понять ребёнку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности, как сам ребёнок ранее справлялся с ними. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.

- **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребёнка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

- **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.** Современные родители стараются раньше отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь. Этот процесс должен быть постепенным. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток ещё не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребёнку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он ещё нуждается в помощи и руководстве.

- **Вовремя обратитесь к специалисту,** если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребёнком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

В случае необходимости вы и ваш ребёнок всегда можете получить профессиональную помощь психологов [здесь:](#)

- ✓ Центр Экстренной психологической помощи (телефоны в Челябинске: **0-07, 721-19-21, 722-07-65**) (пн-пт с 8.00 до 20.00)
- ✓ Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, *круглосуточно*) – **8 (495) 626-37-07**
- ✓ Телефон психологической поддержки в Центре социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского (бесплатно, *круглосуточно*) **8 (495) 637-70-70**
- ✓ Детский телефон доверия, работающий под единым общероссийским номером (бесплатно, *круглосуточно*) **8-800-200-122**
- ✓ «Дети Онлайн» консультирование по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследование, шантаж, домогательства в Интернете (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) **8-800-250-00-15**
- ✓ Центр психологического консультирования и развития личности ЮУрГУ: **751-29-15. 89320158303**
- ✓ Центр «Доверие» для пострадавших от жестокого обращения (детский и семейный психологи, юрист) **7(351)256-91-88** (с 14 до 18 часов кроме субботы, воскресенья) ул. Отечественная, дом 13
- ✓ Центр психического здоровья (детский диспансер, консультативный приём) **269-73-54** ул. Кузнецова, дом 2а