

МБОУ «Старошедринская СОШ»

**Методические рекомендации
для родителей по формированию превентивной
грамотности в области аутоагрессивного
поведения детей**

2023г.

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Цель данных методических рекомендаций - оказание методической помощи педагогам - психологам, социальным педагогам, классным руководителям общеобразовательных организаций по профилактике аутоагрессивного поведения детей.

Подготовила: социальный педагог Шапиева О.М.

**Семья – источник вдохновения,
Где рядом взрослые и дети,
В семье от всех невзгод спасение,
Здесь друг за друга все в ответе.
(О. В. Токмакова)**

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Родительские заповеди.....	4
2. Родителям о воспитании ребенка.....	4
3. Как надо любить ребенка.....	5
4. Родителям об отношении к ребенку.....	6
5. Советы родителям на каждый день.....	7
6. Советы, рекомендации родителям «Ребенок родителю!».....	8
7. Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ? Советы родителям.....	11
8. Родительский гнев.....	12
9. Если сдаете экзамен.....	14
10. Рекомендации родителям по устранению и профилактики агрессивного поведения у детей.....	14
11. Как родителям преодолеть конфликт поколений.....	16
12. Памятка родителям по профилактике суицида.....	18
13. Памятка для родителей по профилактике аутоагрессивного поведения.....	21
14. Рекомендации родителям (признаки, на что нужно обратить внимание).....	25
15. Рекомендации родителям по оптимизации детско-родительских отношений с целью профилактики девиантного (аутоагрессивного) поведения.....	27

Родительские заповеди

Уважаемые родители! Вы конечно стремитесь к тому, чтобы у вас сложились добрые отношения со своим ребенком, чтобы вы были для него примером и авторитетом, чтобы в вашей семье царили взаимные любовь и уважение. Но ваши устремления достигнут цели, если Вы:

- *Знаете, что доверие – основное правило.*
- *Всегда своим детям говорите правду.*
- *Стараетесь быть примером для ребенка.*
- *Уважаете ребенка как личность, имеющую право на свою точку зрения.*
- *Советуетесь с ребенком.*
- *Не обманываете ребенка.*
- *Учите правильно оценивать свои поступки и поступки других детей.*
- *Не ставите целью добиться полного послушания с первого слова, даете возможность убедиться ребенку, в чем он прав или не прав.*
- *Знаете друзей своего ребенка и приглашаете их в дом.*
- *Вечером всей семьей обсуждаете, как прошел день.*

Родителям о воспитании ребенка

*Ребенок учится тому, что видит у себя в дому,
Родители пример ему!
Кто при жене и детях груб,
Кому язык распутства люб,
Пусть помнит, то с лихвой получит
От них все то, чему их учит.
Там, где аббат не враг вина,
Вся братия пьяным – пьяна.
Не волк воспитывал овец,
Походку раку дал отец.
Коль видят нас и слышат дети,
Мы за дела свои в ответе
И за слова: легко толкнуть
Детей на нехороший путь.
Держи в приличии свой дом,
Чтобы не каяться потом.*

Как надо любить ребенка

1. Дети должны быть для нас прежде всего не потенциальными спортсменами, музыкантами или интеллектуалами – они должны быть просто детьми.

2. Если мы будем любить их независимо от того, плохо или хорошо они себя ведут, то дети скорее избавятся от раздражающих нас их привычек и выходов.

3. Если мы будем любить их только тогда, когда ими довольны, это вызовет в них неуверенность, станет тормозом в их развитии.

4. Если наша любовь будет безоговорочной, безусловной, наши дети будут избавлены от внутриличностного конфликта, научатся самокритичности.

5. Если мы не научимся радоваться детским успехам, дети утвердятся в мысли, что стараться бесполезно: требовательным родителям всегда надо больше, чем ребенок может.

6. Для установления взаимосвязи с детьми, чтобы найти с ними общий язык, почаще смотрите детям в глаза! Пусть ваш взгляд будет открытым и любящим.

7. Для ребенка важен физический контакт. Не обязательно целовать или обнимать ребенка – достаточно дотронуться до его руки, похлопать по плечу, взъерошить волосы – ваши прикосновения делают его уверенней в себе. Особенно важен такой контакт, когда ребенок болен, устал, когда ему грустно.

8. Важно не количество времени, проведенное с ребенком, а качество общения. Надо уметь вдуматься в то, что ребенок хочет, вслушаться в его слова.

Чего нельзя делать в процессе воспитания?

- Рассчитывать на то, что ваш ребенок будет самым лучшим и способным. Он не лучше и не хуже других, он другой, особенный.

- Относиться к ребенку как к сбербанку, в который родители выгодно вкладывают свою любовь и заботу, а потом получают ее обратно с процентами.

- Ждать от ребенка благодарности за то, что вы его родили и выкормили, - он вас об этом не просил.

- Использовать ребенка как средство для достижения пусть самых благородных (но своих) целей.

- Рассчитывать на то, что ваш ребенок унаследует ваши интересы и взгляды на жизнь (увы, они генетически не закладываются).

- Относиться к ребенку как к неполноценному человеку, которого родители могут по своему усмотрению лепить.

- Перекладывать ответственность за воспитание на учителей, воспитателей, методические рекомендации, бабушек и дедушек.

Родителям об отношении к ребенку

1. *Необходимо помнить, что воспитание – это всегда отношения. Поэтому усилия нужно направлять не только на ребенка или не на себя, но и на взаимоотношения с ребенком.*

2. *Важно принимать ребенка таким, какой он есть.*

3. *Обязательно учитывать возрастные, индивидуальные особенности детей. Главное – терпение и время, особенно в кризисные периоды жизни, среди которых особо выделяется подростковый возраст.*

4. *Общение должно осуществляться без прямых средств воздействия (команд, угроз, замечаний, нотаций, наказаний и т.д.). Просьба – лучшая форма делового общения с детьми.*

5. *Основной принцип семейного воспитания – не подчинение, а сотрудничество в области общих целей.*

6. *Основная потребность ребенка – это потребность в безопасности, которую может обеспечить, прежде всего, семья.*

7. *Реализуя семейное воспитание, необходимо гармоничные условия в семье.*

8. *Главное условие семейного воспитания – атмосфера доброжелательности, искренности, чуткости и внимания; участие родителей в делах детей, их заинтересованность; наличие позитивных эмоций.*

9. *Важно помнить, что культуру чувств можно воспитывать.*

10. *Для ребенка необходима свобода, самостоятельность, независимость, его вера в свой успех.*

11. *В воспитании существуют моменты, когда нельзя ругать и наказывать ребенка. К ним относятся:*

- *болезнь или какое-либо недомогание;*
- *время приема пищи, время после сна или перед сном, во время игры, во время работы;*
- *сразу после физической или душевной травмы (падение, драка, плохая отметка, неудача) – нужно, по крайней мере, переждать, пока утихнет острая боль;*
- *когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, ленью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания;*
- *когда проявляется неспособность, бестолковость, неловкость, глупость, неопытность – то есть во всех случаях, когда что-либо не*

получается; когда внутренние мотивы поступка, самого пустякового или самого страшного, родителям непонятны;

- когда сами родители устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам.

14. Главное помнить, что дети учатся не столько на своих ошибках, сколько на своих успехах.

Советы родителям на каждый день

1 совет

Изучите особенности своего ребёнка, признавайте и утверждайте чувство собственного «Я» у ребёнка, подчёркивайте его значимость («Какой (ая) ты молодец!»). Искренне восхищайтесь им, поощряйте его инициативу и самостоятельность («Твоё предложение очень интересное»).

2 совет

Не стремитесь к тому, чтобы управлять жизнью ребёнка. Не вмешивайтесь в его занятия, с которыми он справляется сам. Чаще прислушивайтесь к советам ребёнка, учитесь у него, объединяйте свои усилия с усилиями ребёнка. Поддерживайте в нём чувство его уникальности («Как хорошо, что ты у нас есть, ты самый родной наш человек»).

3 совет

Вырабатывайте единый подход по отношению к ребёнку, несмотря на присутствие различных стилей общения в семье среди взрослых. Это позволит ребёнку ярко проявлять свой внутренний мир и чувствовать себя защищённым.

4 совет

Не вести общение друг с другом по стандартному «конфликтному сценарию» и употреблять при этом запрещённые фразы типа: отстань от меня, как ты мне надоел и др.

5 совет

Чаще употреблять в семейном общении доброжелательность, эмоциональные выражения («С тобой мне так легко»..., «Я бы никогда не смогла сделать так же хорошо как ты...»).

6 совет

Постараться использовать в процессе общения с детьми компоненты культуры, эффективного общения: любовь, уважение, вера, справедливость, отзывчивость.

7 совет

Устанавливать с детьми доверительные, искренние отношения. Использовать при этом улыбку, доброжелательный тон, ласковое прикосновение, активное слушание.

8 совет

Правильно и умело общаться с ребёнком: стараться понять и принять его. Использовать в повседневном общении приветливые фразы, например: «Я рада тебя видеть, нам было очень скучно без тебя», «Всё у тебя получится».

9 совет

Избегать повелительного наклонения: «Сделай», «Убери», оскорбительных обращений, не повышайте голос, ничего не заставляйте делать насильно.

10 совет

Проявляйте к ребёнку интерес, сопереживайте ему и цените его, будьте соучастником всякой его деятельности. Помогайте ему выдвигать ближние и дальние цели своей жизни.

11 совет

Бережно прикасайтесь к внутреннему миру ребёнка, показывайте ему, что он очень дорог и важен для вас.

Советы, рекомендации родителям

«Ребенок родителю!»

- ❖ *Не балуйте меня, Вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю Вас.*
- ❖ *Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.*
- ❖ *Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.*
- ❖ *Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.*
- ❖ *Не давайте обещаний, которые вы не можете выполнить, это поколеблет мою веру в вас.*
- ❖ *Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то затем я пытаюсь достичь еще больших «побед».*

- ❖ *Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я ненавижу вас». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.*
- ❖ *Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».*
- ❖ *Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.*
- ❖ *Не позволяйте моим «дурным привычкам» привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновляет меня на продолжение их.*
- ❖ *Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.*
- ❖ *Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится намного хуже. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позднее.*
- ❖ *Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.*
- ❖ *Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.*
- ❖ *Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.*
- ❖ *Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам знаю, почему поступаю так, а не иначе.*
- ❖ *Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.*

- ❖ *Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Так я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.*
- ❖ *Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.*
- ❖ *Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне слишком большое внимание.*
- ❖ *Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и стану искать информацию где-то на стороне.*
- ❖ *Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вы вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.*
- ❖ *Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это даст мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.*
- ❖ *Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.*
- ❖ *Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.*
- ❖ *Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда. Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что я учусь, больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.*
- ❖ *И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью же...*

Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ?

Советы родителям

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей и, если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка никто, кроме Вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка; во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет подготовка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у

ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу,
 - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования — не дочитав до конца, по первым словам уже «предугадывать» ответ и торопиться его вписать),
 - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться,
 - если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Родительский гнев

Мы уверены, что его причина – поведение ребенка. Но на самом деле причина в нас самих.

Родители часто признаются, что самое трудное в общении с детьми – сдерживать свой гнев. Как сказала одна мама, ей понятно, что, срываясь, она поступает плохо, но ничего не может с собой поделать. Ровно о такой ситуации, когда взрослые все же понимают, что кричать, угрожать, а также швырять, шлепать, таскать ребенка за ухо – это унижать человеческое достоинство всех участников и свидетелей сцены, мы и поговорим.

Итак, мы хотим научиться сдерживать свой гнев, но не знаем как. Мы стараемся держать себя в руках, но это получается у нас плохо и через раз, не чаще. Значит, одной установки: «Гаси эмоции» – недостаточно. Да и что такое «гасить»? Просто терпеть? Уступать, попустительствовать?

Так думаем мы, привыкшие крутиться в воронках конфликтов, отдавать себя во власть их центростремительных сил. И мы хорошо знаем, что

«прекратить воронку» без потерь нельзя. Прекращенная усилием воли, она продолжает буровить нас изнутри. Значит, главное – в нее не попадать.

На то нам и дан разум, чтобы по мере сил избегать ситуаций, которые потом жгут, не дают покоя.

Вот простой ход. В спокойной обстановке подумаем, в каких словах, по какой модели мы описываем происходящее для себя и окружающих. Обычно так: «Он (она) не слушается, поступает наперекор, игнорирует мои объяснения, нарушает договоренности, лжет и тем самым доводит меня до отчаяния, до крайних мер». В такой формулировке ребенок и в самом деле выглядит тираном и «с ним иначе невозможно».

Но известно: психоаналитики подобные высказывания, сделанные в третьем лице, считают ловушками самообмана и рекомендуют описывать те же самые травмирующие сцены от первого лица – это помогает иначе взглянуть на ситуацию, заменить пассивную позицию на активную. Например: «Я хочу что-то донести до ребенка, какое-то свое требование, а у меня не получается. Ни с первого раза, ни со сто первого. Ни объяснениями, ни уговорами я не могу добиться результата и взрываюсь».

Разница ощутима: это у меня не получается донести до ребенка свое требование, это у меня проблемы: злба и бессилие, это я взрываюсь. Тут важно, во-первых, то, что не нанятый психолог вам это сказал: «Ваша вина, что ребенок вас не понимает, вы же и ввели, и закрепили эту порочную практику противостояния, вам бы и задуматься, почему так происходит», а вы сами себе это проговорили. От первого лица, в формате внутренней программы.

И второе важно: перестав считать себя невинной жертвой плохого поведения ребенка, вы скорее всего задумаетесь: «Не потому ли я так настойчиво требую от него (от нее) идеального поведения, что моя собственная жизнь не заладилась? Не потому ли раздражаюсь, что вижу в своем ребенке негативные черты мужа (брата, дяди, матери, еще кого-то)? Наконец, не в том ли дело, что я хочу получить результат быстрее, чем он реально может появиться?» – да мало ли продуктивных мыслей возникает в свободном от гнева и обиды сознании?

...Да, посуда опять не вымыта (мусор не вынесен, уроки не выучены, брюки на полу валяются и пр.), но – стоп. Чем завестись с пол-оборота, гаркнуть как следует или демонстративно-скорбно начать выполнять его обязанности, лучше... да, лучше ничего не делать. Пока мы не знаем точно,

почему ребенок не выполняет наших требований, от любой педагогической интервенции лучше воздержаться.

Если сдаете экзамен...

Экзамен является сильным стрессом. Некоторые учащиеся так волнуются, что, несмотря на хорошую подготовку, теряются и не могут связать двух слов. В голове все смешивается, и мысли разбегаются в разные стороны. Как справиться с волнением в подобной ситуации? Психологи предлагают учащимся воспользоваться некоторыми простыми приемами преодоления стресса.

- 1. Отнеситесь к экзамену не как к вызову в суд по обвинению в государственной измене, а как к решению одной из нормальных жизненных задач.*
- 2. Не думайте о том, что недостаточно хорошо подготовились и выглядите хуже других.*
- 3. Старайтесь снизить чрезмерное волнение максимальным использованием привычных обыденных условий, типичных для вас ситуаций: режим дня, близкий к нормальному, удобная одежда, привычная прическа и неоднократно используемая верная шариковая ручка (а лучше две).*
- 4. Не спрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и успехах, а тем более о «диких требованиях» экзаменаторов. Во-первых, никто так не врет, как очевидцы. Во-вторых, сделать все равно ничего уже нельзя.*
- 5. Подумайте о том, где бы вы чувствовали себя наиболее комфортно. Может быть, на берегу моря или в поле. Когда вами овладевает беспокойство, пробуждайте в себе эти успокаивающие воспоминания, стараясь прочувствовать мельчайшие детали – ощущения, запахи...*
- 6. Мысленно успокаивайте себя словами: «Я знаю, что могу это сделать». «Я сделаю это хорошо». «Я получу от этого удовольствие».*

Рекомендации родителям по устранению и профилактики агрессивного поведения у детей:

1. Прежде всего, проанализируйте собственное поведение и стиль отношений между членами семьи. Дети копируют поведение своих родителей.

2. Исключите просмотр агрессивных импортных мультфильмов, и тем более взрослых фильмов ужасов или триллеров, за исключением детских мультфильмов с «доброкачественной» агрессией, в которых учат, как постоять за себя.

3. Уделяйте время и внимание своему малышу! Это позволяет почувствовать ребенку, что для вас он самый важный и любимый человек

в мире. Ощущение собственной значимости и ценности для родителей формирует у ребенка здоровую нервную систему, самооценку и дружелюбное настроение. Хотя бы 15-20 минут в день родители должны посвящать своему ребенку и только ему, забыв про свои "взрослые" дела. Это может быть и игра, и беседа, и чтение книги, какое-либо общее занятие. Ничто не должно отвлекать взрослого (телевизор, телефон, домашние дела и т.д.).

Так же необходимо личное дружеское (хотя бы полный час) общение «тет-а-тет» хотя бы раз в неделю, с проведением времени именно так, как хочет ваш ребенок (выбранная им игра, поход в парк, кино, кафе, совместный просмотр детского фильма).

4. Не злоупотребляйте замечаниями. Вместо того, чтобы говорить как не надо делать, говорите как надо делать.

5. Не следует вести разговоры об агрессивности ребенка при посторонних людях и уж тем более — при сверстниках. Это только повысит сосредоточенность ребенка на данной особенности своего характера, и придаст чувство обреченности и неприятия себя значимыми близкими. Пусть это его качество станет вашей совместной работой. Это придаст ребенку чувство уверенности, защищенности, эмоциональной близости и доверия к вам.

6. Объясните ребенку, почему нельзя драться, кусаться, обзывать, а также бросать в других детей игрушки и книжки. Затем расскажите и покажите малышу, какого поведения вы от него ждете: поцелуйте его, обнимите, поговорите с ним. Объясните ребенку, как чувствует себя тот, кого ударили или укусили. Расскажите, почему нужно вести себя дружелюбно.

7. Пресекайте агрессию, как со стороны своего ребенка, так и со стороны других детей, направленную на вашего малыша.

Если вы видите, что ваш малыш дерется, то наиболее эффективным будет замечание, состоящее из трех частей: приказание прекратить неподобающее поведение («Перестань драться!»), причины, по которой это нужно сделать («Детям больно, когда ты их бьешь»), и альтернативного варианта поведения. Само собой разумеется, что необходимо узнать, какова причина нападения вашего ребенка. Ведь может быть, что он справедливо защищал себя или свою собственность. В таком случае необходимо морально поддержать своего малыша, может быть помочь ему отстоять его интересы, а также объяснить, как можно это делать конструктивным способом.

8. Обучите ребенка способам выражения гнева в приемлемой форме. В практике психологов при обучении агрессивных детей конструктивным способам выражения гнева используются следующие направления:

- учат детей прямо заявлять о своих чувствах «...Чем больше гнева выплеснется в словах, тем меньше его останется, чтобы проявить потом

через ложь, воровство, секс, наркотики и все другие образцы столь распространенного сегодня пассивно-агрессивного поведения» (Р. Кэмпбелл);

- выражать гнев в косвенной форме, с помощью игровых терапевтических приемов;

- перенос чувств на неопасные объекты (этому рекомендуется обучать в основном маленьких детей, которые не всегда могут оформить в слова свои мысли и тем более чувства). Здесь в арсенале взрослого должны иметься резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», кусок мягкого бревна, молоток и гвозди, спортивный инвентарь и т.д.

Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял гнев на людей, а переносил его на неодушевленные предметы, выплескивал его в игровой форме.

9. Не применяйте силу. Применяя по отношению к ребенку телесные наказания, вы тем самым разрешаете ему бить других.

10. Не теряйте самообладания. Если каждый раз, когда ребенок начинает драться, вы выходите из равновесия, вскоре он поймет, что можно привлечь ваше внимание с помощью агрессивного поведения.

11. Не прикасайтесь к ребенку в тот момент, когда вы злы на него. В таких ситуациях лучше уйти в другую комнату. Там вы сможете освободиться от гнева способами, о которых не будете потом сожалеть. Например, проговорив свой гнев или продышав его.

Научитесь сами освобождаться от гнева конструктивными способами. Мэтью Мак - Кей, Питер Роджерс, Юдис Мак - Кей в книге «Укрощение гнева» дают взрослым рекомендации по развитию способности к самообладанию. Полезные рекомендации родителям можно найти на страницах книги Р.Кэмпбелл «Как справляться с гневом ребенка».

Если вышеуказанные рекомендации оказались все же недостаточными для решения проблемы агрессивного поведения у вашего ребенка, вы можете обратиться к специалисту, который поможет вам определить причины такого поведения и научить своего малыша осознавать свои чувства и эмоции, выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами и начать учиться управлять им.

Если мы будем помнить, что за любыми вспышками ярости или гнева у детей скрывается боль, обида или разочарование, то нам будет легче справиться со своей агрессивностью, удержать свои негативные эмоции для того, чтобы понять своего ребенка и помочь ему.

Как родителям преодолеть конфликт поколений

Если вы вдруг, без видимых причин получили утром от своей дочери или сына

хороший заряд негативной энергии, не спешите впадать в отчаяние. На самом деле перед вами открылась во всей своей красе известная психологическая проблема. Это – типичный конфликт поколений, сопровождающийся стремлением вашего отпрыска получить самостоятельность. И приступать к его решению нужно прямо сейчас.

Причина подобных конфликтов, думаю, понятна. Ваше милое дите доросло до такого возраста, когда ему необходимо оторваться от своих корней, т.е. от вас. Не пугайтесь: точно такие же ситуации вполне закономерно возникают не только у человека, но и у его ближайших родственников – высших приматов.

Молодые особи, достигнув определенного возраста, начинают вести себя настолько вызывающе, что их спешно выставляют за пределы обезьяньего стада, где они какое-то время и пребывают в полном одиночестве, предаваясь раздумьям о своем жизненном предназначении и занимаемом в мире месте. Похоже, личный период духовных исканий и творческого эпатажа подошел к концу. Немного позже повзрослевших и одновременно с этим перебесившихся животных принимают обратно в обезьянье "сообщество". Так что феномен конфликта поколений воспроизводим на общественных зоологических моделях, и мы с вами не одиноки в своей беде.

Как же поступить в этой непростой ситуации? Прежде всего, постарайтесь убедить самих себя в том, что ваше чадо повзрослело. Думаю, это – один из важных ключевых моментов, чреватый для родителей психологическими потрясениями и гипертоническими кризами (неужели жизнь подошла к концу и впереди только одиночество?!). Но это – отдельный разговор. А теперь вам надо решить важный процедурный вопрос, сводящийся к принятию обоими сторонами соглашения, а именно – не кричать друг на друга. После этого в некоторых семьях воцаряется необычная тишина. Но особо не обольщайтесь: рецидивы случаются сплошь и рядом.

Затем можете приступать к решению весьма непростой проблемы – отрегулированию финансовых взаимоотношений. Помните: так называемое "целевое финансирование" – ваш единственный реальный рычаг, позволяющий как-то влиять на поведение противоположной стороны. И здесь ничто не может помешать вам быть объективным. При этом не забывайте: каким бы вызывающим ни было поведение вашего говорящего басом ребенка, вы не можете лишить его полноценного питания, одежды и обуви, оплаты (в пределах возможного) расходов, связанных с получением образования.

Возможные притязания на покрытие избыточных расходов неплохо корректируются предложением самостоятельно заработать необходимые (или не очень?) дополнительные средства. Обычно первый опыт самостоятельной финансово-хозяйственной деятельности (как правило, неудачный) отрезвляет вашего подростка "любителя" красивой жизни, а заодно формирует у него реалистическое отношение к деньгам.

И этот шаг может стать отправной точкой для дальнейшей "оптимизации" взаимоотношений с разбушевавшимися оппонентами. Далее перед вами стоит непростая задача мотивировать неоперевшихся "сепаратистов" к рациональным действиям. Думается, что здесь вполне применим такой совет – перед собеседником ставится цель, в достижении которой он заинтересован (все хотят быть социально успешными!). Затем желаемое (для вас) поведение подростка истолковывается в контексте возможного светлого будущего. Детали совместного грандиозного плана и шаги по его исполнению нуждаются в уточняющем обсуждении. Главное условие – никакой назидательности!

Практика показывает: следование описанным в статье принципам позволяет достичь понимания с вашим сыном или дочерью в значительной части случаев. В заключение хочу пожелать читателям удачи в таком непростом деле. Будьте терпеливыми, и тогда ваши усилия увенчаются успехом!

Памятка родителям по профилактике суицида

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить

невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- ✘ утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ✘ пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- ✘ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ✘ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- ✘ внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- ✘ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- ✘ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ✘ проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- ✘ безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- ✘ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- ✘ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- ✘ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в

сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

<i>Если слышите</i>	<i>Вы</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
<i>«Ненавижу всех...»</i>		<i>«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»</i>	<i>«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»</i>
<i>«Все безнадежно и бессмысленно»</i>		<i>«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»</i>	<i>«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»</i>
<i>«Всем было бы лучше без меня!»</i>		<i>«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»</i>	<i>«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»</i>
<i>«Вы не понимаете меня!»</i>		<i>«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»</i>	<i>«Где уж мне тебя понять!»</i>
<i>«Я совершил ужасный поступок»</i>		<i>«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»</i>	<i>«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»</i>
<i>«У меня никогда ничего не получается»</i>		<i>«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»</i>	<i>«Не получается – значит, не старался!»</i>

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о

самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

Памятка для родителей по профилактике аутоагрессивного поведения

Вас как родителя должны насторожить следующие особенности в поведении вашего ребенка (предсуицидальное поведение)

Общие изменения в поведении

1. Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаление от близких; несвойственная замкнутость у общительных; возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых.

- 2. Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам.*
- 3. Пренебрежение внешним видом.*
- 4. Нарушения сна: бессонница или повышенная сонливость.*
- 5. Снижение аппетита, похудание.*
- 6. Частое прослушивание печальной музыки.*
- 7. Резкое снижение повседневной активности: ухудшение школьной успеваемости, отказ от прежних увлечений и др.*
- 8. Уверения в беспомощности и зависимости от других.*

9. Разговоры или шутки о желании умереть, сообщение о конкретном плане суицида.

10. Медленная, маловыразительная речь.

11. Высказывания самообвинения.

Словесные заявления типа:

- «ненавижу жизнь»;
- «они пожалеют о том,
- «что они мне сделали»;
- «не могу этого вынести»;
- «я покончу с собой»;
- «никому я не нужен».

Эмоциональные признаки:

1. Беспомощность-безнадежность.
2. Переживание горя.
3. Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная раздражительность, агрессивность, отгороженность, отсутствие удовлетворения, печаль.

4. Вина или ощущение неудачи, поражения.

5. Чрезмерные опасения или страхи.

6. Чувство собственной малозначимости.

7. Рассеянность или растерянность.

Существует три основных метода оказания психологической помощи человеку, думающему о суициде:

1. Своевременная диагностика и соответствующее ЛЕЧЕНИЕ суицидента.

2. Активная ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА человека, находящегося в состоянии депрессии.

3. ПООЩРЕНИЕ его ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ УСТРЕМЛЕНИЙ, чтобы облегчить ситуацию.

Индивидуальная профилактическая беседа с суицидентом.

В беседе с любым человеком, особенно с тем, кто готов пойти на самоубийство, важно уделить достаточно внимания активному выслушиванию. Активный слушатель – это человек, который слушает собеседника со всем вниманием, не осуждая его, что дает возможность его партнеру выговориться без боязни быть прерванным. Активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник, и помогает ему сохранить веру в себя. Активный слушатель поможет тому, чтобы высказывания его собеседника о желании умереть наверняка были услышаны.

Рекомендации по проведению профилактической беседы.

1. Разговаривать в спокойном месте, чтобы избежать возможности быть прерванным в беседе.

2. Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, удобно, без напряжения расположившись напротив, но не через стол.

3. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей.

4. Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

5. Говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у собеседника чувства собственного достоинства.

6. Произносить только позитивно-конструктивные фразы.

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 твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

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».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!...».

СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».

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?».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...».

СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!».

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!»

Кроме того, при проведении беседы нужно руководствоваться следующими принципами:

1. Ни в коем случае нельзя приглашать на беседу через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи).

2. При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он ни продолжался).

3. Желательно спланировать встречу не в учебное время.

4. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не поглядывать на часы и тем более не выполнять какие-либо “попутные” дела. Надо всем своим видом показать суициденту, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

5. Если в ходе беседы несовершеннолетний активно высказывал суицидальные мысли, то его необходимо немедленно в сопровождении законных представителей направить к врачу психотерапевту, психиатру в ближайшее лечебное учреждение.

Роль средств массовой информации и сети Интернет в развитии суицидального поведения.

Воздействие информации о суицидах в литературе и средствах массовой информации на совершение самоубийства издавна была предметом анализа сицидологов. Повышение риска совершения суицида после публикаций в СМИ характерно для подростков, в особенности для девочек.

По данным американских психологов, занятие видеоиграми или погружение в Интернет больше, чем 5 часов в день, связано с риском депрессии и появления суицидальных мыслей. Особое значение имеет поиск в сети Интернет подростками с суицидальными мыслями информации на темы, связанные с суицидом. Подобные поиски стимулируют суицидальное поведение с высокой вероятностью завершённых суицидов. Непосредственное общение или контакт в социальных сетях со сверстниками, склонными к суицидальному поведению, также оказывает провоцирующее влияние на суицидальные тенденции подростков.

При формировании зависимости от персонального компьютера, Интернета и мобильных устройств (неудержимое влечение; субъективное ощущение невозможности обходиться без сети; бесцельное блуждание по сети; Интернет и др. – преобладающая форма общения), в дальнейшем, лишение несовершеннолетнего сетевой активности, у него возникают дисфорические состояния, сопровождающиеся резким изменением настроения, агрессией, аутоагрессией, с реальными суицидальными попытками.

ЗАПОМНИТЕ !!! Подростки совершают суицид преимущественно в случаях, когда не видят решения своих проблем, если попытки справиться с проблемами завершились неудачно и при резком обострении чувства безнадежности. Формирование психологической устойчивости — важное направление психопрофилактики самоубийств.

Рекомендации родителям (признаки, на что нужно обратить внимание)

Признаки депрессии:

*нарушение сна (бессонница или повышенная сонливость);
пищевые нарушения (полная потеря аппетита, обжорство, избирательность в еде, к примеру ест только один продукт или блюда);
постоянные беспокойство, тревога; неряшливый вид (при обычной аккуратности ребенка);*

усиление жалоб на плохое самочувствие;

частые смены настроения;

отдаление от семьи, друзей, замкнутость;

раздражительность;

снижение внимания, рассеянность, невозможность сосредоточиться;

потеря интереса к любимым занятиям;

вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;

резкое снижение успеваемости по всем, даже любимым предметам;

небрежное исполнение своих обязанностей по дому;

чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;

высказывания типа: "У меня все равно не получится", "Я это не смогу".

Если родители заметили признаки депрессии, необходимо:

посетить психолога;

окружить его дома вниманием и заботой, продемонстрировать свою любовь и поддержку;

стараться, чтобы он как можно чаще испытывал чувство удовольствия и радости.

Предрасположенность к аутоагрессии

С диагнозом расстройство личности совершается в 10 раз больше самоубийств, чем без такого диагноза и порядка 80% совершивших самоубийство подростков можно было бы поставить диагноз постравматического стресса, или проявления симптомов насилия и агрессии. Особенно важно обращать внимание на такие характерологические особенности как импульсивность-агрессивность, негативная аффективность, депрессивность со склонностью к навязчивостям, легко поддающиеся влиянию.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные

Немедленно обратитесь за помощью, если:

Словесные признаки.

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить».

2. Косвенно намекать о своем намерении: «я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться».

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки.

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении такие, как:

1. в еде – есть слишком мало или слишком много;

2. во сне – спать слишком мало или слишком много;

3. во внешнем виде – стать неряшливым;

4. в школьных привычках – пропускать занятия;

5. замкнуться от семьи и друзей и т.д.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки.

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

2. Живет в нестабильном (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимаемая раньше попытка суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Попытка самоубийства — это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: он очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии.

Что же происходит с родителями, если собственный ребенок не может их дозваться? Отчего они так глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи?

Сознание собственной правоты и непогрешимости делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Упрекая его, родители

произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Они при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают его на опасный для жизни поступок.

Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: “Я была готова на все, лишь бы заставить ее замолчать, я даже выговорить не могу, как она меня обзывала”. Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье — это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко нарядилась.

На сознание детей последнее время оказывается мощное давление через соц. сети в виде различных сайтов, игр, популяризирующих самоубийства, провоцирующих ребенка или подростка на лишение себя жизни, где культивируется тема смерти, своим опытом делятся те, кто уже пытался покончить жизнь самоубийством.

Легкость и доступность информации о видах и способах совершения суицидов с детализированным описанием реакции организма способны спровоцировать подростка если не на суицид, то, по крайней мере, вызвать нежелательный, ненужный интерес к данной теме.

Нельзя! Разговаривать с детьми на тему суицида, не имея на то серьезных оснований. Это может вызвать ненужный интерес!!!

Рекомендации родителям по оптимизации детско-родительских отношений с целью профилактики девиантного (аутоагрессивного) поведения

1. Мудрые родители должны уделять ребенку максимум внимания. А по данным социального опроса установлено, что за сутки родители уделяют своему ребенку всего 18 минут. Это ли не парадокс! Мудрость родителей заключается в том, чтобы сказать себе: «Мой ребенок не виноват в моих жизненных трудностях!» Какие бы времена ни были, какие бы события ни происходили, ребенок – то самая большая ценность. Общение с ним как раз и есть та самая отдушина, та радость, которой так мало в нашей жизни. \

Необходимо:

2. Создать благоприятный климат в семье.
3. Избегать семейных конфликтов (хотя бы в присутствии детей)
4. Отказаться от таких воспитательных методов как критика, назидания и переходить к диалогу с ребенком.
5. Оказывать психологическую поддержку детям
6. Строить доверительные отношения
7. Открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей.
8. Помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

9. *Одобрять словом и делом любые стоящие положительные начинания молодых людей*

10. *Ни при каких обстоятельствах не применять физические наказания.*

11. *Помогать детям справляться с трудностями, показывая что вместе вам все по силам. Всегда надо помнить, что, как бы надуманны, искусственны и смехотворны ни были переживания подростка, угрозу для его жизни они представляют весьма реальную.* 12. *Важный профилактический момент: занятость ребенка, спорт, увлечения, т. е. возможность самореализации*

13. *Наконец, периодически просматривать на какие сайты заходит ваш ребенок, с кем общается, чем живет, в какие игры играет.*

14. *Научиться принимать своих детей такими, какие они есть, быть внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.*

Принятие человека таковым, каким он является и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому мой совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

1. *Рождение вашего ребёнка было желанным?*

2. *Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?*

3. *Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?*

4. *Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?*

5. *Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?*

6. *Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?*

7. *Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?*

8. *Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?*

9. *Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?*

10. *Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?*

11. *Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?*

12. *Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?*

13. *Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?*

14. *Вы первым идёте на примирение, разговор?*

15. *Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?*

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!