МБОУ «Дубовская СОШ»

**Методические рекомендации**

**для родителей по формированию превентивной грамотности в области аутоагрессивногоповедения 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 Хутаева М.А.

***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 выходок.*
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**](http://www.sch491.lact.ru/roditelyam/sovetyi-rekomendatsii-roditelyam)

***«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 обращу 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 обращайте 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 состояние 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: злоба 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, при-вычная прическа и неоднократно используемая верная шариковая ручка (а лучше две).****4.*** *Не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неуспехах, а тем более о «диких требованиях» экзаменато-ров. 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 ов-ладевает 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 человечек 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, обзываться, 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: приказания 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 поведении 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 подросшего "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. Попытайтесь 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!*

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

*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.*

1. *Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам.*
2. *Пренебрежение внешним видом.*
3. *Нарушения сна: бессонница или повышенная сонливость.*
4. *Снижение аппетита, похудание.*
5. *Частое прослушивание печальной музыки.*
6. *Резкое снижение повседневной активности: ухудшение школьной успеваемости, отказ от прежних увлечений и др.*
7. *Уверения в беспомощности и зависимости от других.*
8. *Разговоры или шутки о желании умереть, сообщение о конкретном плане суицида.*
9. *Медленная, маловыразительная речь.*
10. *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 ЭМОЦИОHАЛЬHАЯ ПОДДЕРЖКА человека, находящегося в состоянии депрессии.*
3. *ПООЩРЕHИЕ его ПОЛОЖИТЕЛЬHЫХ УСТРЕМЛЕHИЙ, 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 твоем 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 твое настроение. Скажи мне, что происходит».*

***НЕ ГОВОРИТЕ****: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-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 посматривать 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 сиуцидологов. 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 завершенных 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.*

***ЗАПОМHИТЕ !!! 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 блюдо);*

*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 накрасилась.*

*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 время провождении, 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!*