

ПОДРОСТКУ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМО СЛЕДУЮЩЕЕ:

ЛЮБОВЬ – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

ПРОСТРАНСТВО – подростку необходима своя комната, где бы он рос, думал, учился – и делал ошибки. Чрезмерная родительская опека и внимание не смогут воспитать независимость и уверенность в себе, которые можно приобрести только в самостоятельном полете.

ДРУЗЬЯ – они облегчают выход за пределы родительского дома, предлагая комфорт, надежность и сочувствие.

ТРАДИЦИИ – будь то религиозные или этнические узы, церемонии проведения школьных праздников или семейных торжеств, традиции дают подростку корни и возможность обозначить настоящее.

ПРЕДЕЛЫ – каждого подростка необходимо ограничивать, чтобы научить вести себя в реальном мире. Правила обеспечивают основу и безопасность.

ВЗРОСЛЫЕ – кроме родителей и учителей, общественных и религиозных лидеров и любимых родственников, подростку иногда необходимо поговорить о неприятных вещах с кем – то, кто старше его, кто доступен, способен понять и мудр.

Подростку также необходимо иметь **СОБСТВЕННОЕ ДЕЛО, ХОББИ** (спорт, автокружок или что – то другое), свой собственный способ самовыражения и метод привлечения внимания сверстников. Если он социально приемлем, подросток, как правило, приспособлен жить в обществе.

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКАМ В СИТУАЦИИ УГРОЗЫ СЦИЦИДА

ВЫСЛУШИВАЙТЕ - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

ОБСУЖДАЙТЕ. Не бойтесь говорить о суициде. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ – обобщайте. «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...». Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.

За помощью можно обратиться:

- **34-888** – «Телефон доверия» с 18-24 ч. (кроме воскресенья)
- **33-205** – МУЗ ЦРБ с 8-16 ч.
- **35-151** – ОВД по Кондинскому району круглосуточно
- **32-928** – КЦСОН «Фортуна» с 8-16 ч.
- **8-800-2000-122** – общероссийский детский телефон доверия

Бюджетное учреждение
ХМАО-Югры
Междуреченский агропромышленный колледж

Как предотвратить трагедию

Памятка для родителей

по профилактике подросткового суицида



Подготовила:
О.А. Богданова
педагог-психолог

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком (варианты ответа – да или нет).

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, 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 учебном заведении?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в учебном заведении?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель?
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!

ПРАВИЛА СООБЩЕНИЯ НЕГАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ, СВОЕГО НЕДОВОЛЬСТВА РЕБЕНКУ

- оценивание поступков, действий, а не личности в целом («Твой поступок неприятно удивил меня»), избегания навешивания ярлыков вследствие совершения подростком проступка. Не факт, что он его повторит в будущем, однако постоянные напоминания о неприятной ситуации, подчеркивание вины ребенка в результате могут стать для него поводом закрепления данной формы поведения;
- отсутствие обобщений («Не всегда, а СЕГОДНЯ не получилось выполнить задание»);
- сравнение с ЕГО собственными УСПЕХАМИ («Заметь, сегодня у тебя получилось гораздо лучше, чем вчера»);
- отрицательная информация сообщается ПОСЛЕ положительной («Это хорошо, что ты прибрал вещи в шкафу, но тебе осталось привести в порядок книги на столе»);
- беседы, в которых неизбежно обсуждение отрицательных моментов, желательно проводить один на один, а не в присутствии всех членов семьи, гостей.



Профилактика юношеских суицидов заключается не в избегании конфликтных ситуаций, это просто невозможно, а в создании такого психологического климата, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким, непризнанным и неполноценным.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ КАК СЕБЯ ВЕСТИ В КОНФЛИКТЕ С РЕБЕНКОМ

1. *Выясните, в чем состоит причина конфликта.* Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что?) или техники активного слушания, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания (Ты сегодня подрался в школе, так как был сильно зол на Колю). И еще немаловажное условие: выяснение причин должно проходить после того, как Вы овладели своими чувствами, без криков и ругани.

2. *Четко сформулируйте чего вы хотите и чего хочет ваш ребенок.* К примеру: «Я хочу, чтобы посуда была чистой к моему приходу домой. Ты хочешь, чтобы у тебя было достаточно свободного времени для общения с друзьями».

3. *Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта с учетом интересов всех участников.* Возможно составления письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме (Не дрался, а спокойно общался с другими учениками; не сбежал с уроков, а присутствовал на всех занятиях). Чем более конкретные меры прописаны, тем больше вероятности, что они будут приняты и выполнены (Вместо уборки в комнате – сложить вещи в шкафу и порядок с книгами на письменном столе).

4. *Совместно дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников взаимодействия.* Будьте гибкими, если желаете достичь главного – разрешения конфликта.

5. *Договоритесь действовать в соответствии с данным вариантом, старайтесь следовать договоренностям, желательно с указанием срока договоренности.* К примеру, наш договор действует в течение следующей недели. В случае нарушения договоренности не судите строго ни ребенка, ни себя. Возможно, причина в том, что при выборе решения кто – то был не совсем искренним и на самом – то деле предложенный выход из ситуации кого – то не устраивал. Имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.