**Формирование жизнестойкости как фактор предупреждения**

**авитального поведения**

**Жизнестойкость**  – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним.

Положительно на формирование жизнестойких убеждений влияют:

* стрессы в раннем детстве, такие как материальные трудности, разводы родителей, частые переезды, и пр.
* ощущения предназначения в жизни.
* воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов;

Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияло:

* недостаток поддержки, подбадривания близкими;
* отсутствие чувства предназначенности;
* недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых

Жизнестойкие люди осознают себя как автономную индивидуальность, они способны проводить границу между собой и окружающими их проблемами. Они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой, легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного занятия к другому, умея довести дело до логического завершения. К окружающим относятся с состраданием и симпатией.  
Жизнестойкий человек активен, инициативен, признает свою долю ответственности за происходящее. У адаптированного к жизни молодого человека складываются доверительные отношения хотя бы с одним взрослым, хорошие отношения со сверстниками, имеются близкие друзья. Развивается чувство юмора, позволяющее даже за болью видеть комичное.   
Воспитание жизнестойкости в детях требует от родителей и педагогов определенной системы воспитания:  
Создание защищенной среды с ощущением постоянства, где юноша не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.  
Помощь в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений.  
Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства.   
Поощрение самостоятельности ребенка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищенности и любви.   
Ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения.  
Предоставление возможности открыто выражать свои чувства.  
  
Обучение своего ребенка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.  
Поощрение активности.  
Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместный поиск выхода.  
Обучение поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке   
Помощь в перестройке негативных эмоций в позитивные.  
Поощрение веры в себя и в его способность действовать самостоятельно.  
Помощь в определении, как и где можнопопросить помощь в случае необходимости.  
Необходимо внимание к внезапным изменением поведения и настроения – это может быть тревожным сигналом. И можно сказать, что чем ниже уровень жизнестойкости у детей и подростков, тем он более подвержен суицидам.

*Родителям следует помнить,*что большинство самоубийств связано с конфликтными ситуациями в семье (ссоры, оскорбления, отсутствие внимания к мнению подростка, равноправия, побои, наказания и т.п.). К суициду может привести то, что подростки чувствуют себя в семье одинокими людьми, которых никто не понимает и не любит. Исследования показывают, что чем лучше взаимоотношения с родителями, тем меньший процент подростков, задумывающихся о самоубийстве.

 Подростки полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти. Они уже способны понять существующие в обществе концепции смерти. Подросток может относиться к смерти спокойно и трезво как к естественному концу жизни. В других случаях он может занимать явную защитную позицию, представляя, например, суицид как возможность наказать родителей или жертву ради высокой идеи.

Психическая организация подростка очень нестабильна, причём на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и неадекватное представление о собственной компетентности, социальной компетентности в частности; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Страхи нередко бывают  беспредметные. Провести чёткую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный дня его жизни и здоровья. Конечно, надо понимать, что происходит на самом деле, потому что от этого зависят стратегия и тактика нашего поведения. Но относиться к каждому такому случаю мы должны с одинаковой долей серьёзности.

Трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и неожиданных для окружающих случаев суицида заключается, в том, что с точки зрения (опыта)  взрослых, мотивы детей подталкивающих их таким действиям расцениваются взрослыми как несерьезные, мимолетные, незначительные, в то время как для подростка это значимость очень высока. То, что взрослому кажется ерундой, подростку может показаться концом света. Трагедия состоит в том, что временные проблемы, таким образом, решаются раз и навсегда.

Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причём следующая попытка нередко бывает более тяжёлой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся. Даже если подросток совершает демонстративную суицидальную попытку, используя её для эффективного воздействия на окружающих, нужно помнить: это неадаптивный способ разрешения ситуации, и есть большая опасность переигранной демонстрации, последствия которой могут быть весьма и весьма плачевными. Аффекты разрушительны для подростка! Суицидальная угроза, высказанная в аффекте, как правило, осуществляется, и последствия бывают очень тяжёлыми.

**Если вы заметили склонность своего ребёнка к самоубийству, следующие советы и рекомендации помогут вам изменить ситуацию.**

Нужно остановиться, если разгорается скандал. Заставьте себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире - всё станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Обращайте внимание на характерные признаки:

•***Словесные признаки:***

-  прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;

-  косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;

-  много шутит на тему самоубийства;

-  проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

•***Поведенческие признаки:***

-раздаёт другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;

-демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:

-в еде - ест слишком мало или слишком много;

-во сне - спит слишком мало или слишком много;

-во внешнем виде - становится неряшливым;

-в учебе- пропускает занятия; не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;

-замыкается от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

**Что можно сделать, чтобы помочь?**

**1. Установите заботливые взаимоотношения.**

Не существует всеохватывающих рецептов решения такой серьёзной проблемы, как самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперёд, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребёнка. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует не только выражать словами, но и внутренне принять; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребёнка

**2. Будьте внимательным слушателем.**

Обращайте внимания на фразы: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.

**3. Не спорьте**.

Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живёшьгораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот человек сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка ещё большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Нередко в качестве увещевания делают и другое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечёшь на свою семью?». Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребёнка.

1. **Задавайте вопросы**.

Если вы задаёте такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: « Как давно ты считаешь свою ситуацию столь безнадежной? …». Ваше согласие выслушать и обсудить проблемы, будет большим облегчением для отчаявшегося человека.

**5. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы**. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.

**6. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы.** Он - личность.

**7. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя.** Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец - хорош уже тем, что он есть. Вовлекайте детей в работу клубов, объединений, спортивных секций и творческих объединений. Именно там ребенок может проявить все свои таланты, именно там для него будет создана ситуация успеха.

**8. Также не следует поучать и указывать на все те причины, по которым подросток обязан жить**. Вместо этого нужно больше слушать и стараться убедить его в том, что депрессии и суицидальные тенденции излечимы.

**9. Обратитесь за помощью к специалистам**. Подростки,склонные к суициду, имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто бывает о помощи. Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания подростка. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги.

Эта «Памятка» – не только своеобразный монолог ребёнка, отстаивающего свои права, свой суверенитет, но и открытое приглашение взрослых к диалогу и взаимопониманию.

**Уважаемые папы и мамы!**

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни…

 Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.

Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.

Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.

Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.

Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы. Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.

Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.

Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.

Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.

Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если?»…

Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна. Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.

Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.

Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.

Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.

Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации на новые занятия или увлечения.

Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.

Не идите на компромиссы со своей совестью, даже если это ваш ребенок. Спустя годы компромисс может обернуться против вас.

Если у Вас возникнут проблемы или Вам  нужна консультация, не бойтесь обращаться за помощью к специалистам школ, ПМПК, а при необходимости и к специалистам ЦРБ. Вам и Вашим детям не откажут в помощи.

*Помните, что рядом с Вами есть всегда люди, готовые Вам помочь!*