**ГУО «СОЦИАЛЬНО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**

**ПОСТАВСКОГО РАЙОНА»**



***Профилактика суицидального поведения***

***подростков (рекомендации для родителей)***

**(включает материалы, предоставленные**

**Республиканским центром психологической помощи)**

Поставы , 2021

**Введение**

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно, они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это едва уловимые намеки, часто - легко узнаваемые угрозы. Три четверти из тех, кто совершил самоубийства, обращались к психологам, врачам, педагогам или родителям за помощью в разрешении проблем за несколько недель или месяцев до трагедии. Они искали возможности высказаться, сообщить о своих намерениях и быть выслушанными. Однако очень часто врачи, специалисты социально-педагогической и психологической службы (далее СППС), педагоги и родители не слышат их, не умеют распознавать кризисные состояния и суицидальные намерения.

Понятие «кризис» применительно к подростковому периоду используется для того, чтобы подчеркнуть тяжесть, болезненность переходного состояния от детства к взрослости (личное обособление, противопоставление, завоевания собственной позиции).

**Особенности подросткового возраста.**

**Определение подросткового и юношеского возрастов.**

• При каких событиях или в какое время у вас появилось ощущение, что вы больше не ребенок?

• Благодаря чему вы ощутили себя взрослым?

• Попробуйте вспомнить события из жизни, когда вы чувствовали, что вам по силам что-то сделать, но окружающие взрослые считали вас слишком юным...

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ранний этап (10-13 лет)  | Средний этап (14-16 лет) | Поздний этап (17-19 лет) |
| Биологическое/физическое | **Девушки**зачатки молочных желез и развитие волос в интимной зоне (Стадия II по шкале Таннера) начало скачка роста**Юноши**увеличение яичек, начало роста половых органов(Стадия II) | **Девушки**средний – поздний период полового созревания(Стадии IV-V) окончание роста; начало менструаций(Стадия IV); формирование тела по женскому типу с увеличением жировой ткани**Юноши**Средний период полового созревания (Стадии III и IV) возраст первой эякуляции и ночные поллюции;изменения голоса; начало скачка роста (Стадии III-IV) | **Юноши**окончание полового созревания (Стадия V)продолжается андрогенное воздействие на мышечную массу и оволосение тела |
| Психологическое/ когнитивное | Мышление остается конкретным, но уже развиваются ранние концепции нравственностидальнейшее развитие сексуальной самоидентификации:становление сексуальной ориентации, переоценка внешности и перестройкаорганизма на фоне быстрого роста. | Появление абстрактного мышления, хотя способность представлять будущее применима скорее к другим, чем к себе (себя воспринимают «пуленепробиваемыми»)более совершенное умение выражать мысли;адаптация к более высоким требованиям вобразовательном процессе традиционная мораль (отождествление закона и морали)формирование горячо поддерживаемой идеологии (религиозной / политической). | Комплексное абстрактное мышлениеПост-традиционная мораль (способностьосознавать разницу между общими и личными правилами)более сильный контроль поведения завершение личностного (и сексуального) самоопределениядальнейшее развитие идеологии или религииили отказ них. |
| Социальное | Понимание отличий от родителейНачало прочного осознания себя частью сверстниковРанний познавательный инстинкт. | Эмоциональное отделение от родителейПрочное осознание себя частью группы сверстниковИсследовательское / рискованное поведениеРазвивается интерес к сверстникам противоположногопола.Раннее мнение о профессиональном будущем. | Становление социальной автономииРазвитие близких отношенийРазвитие профессиональных способностей. |

**Характерные особенности подросткового возраста:**

* «Запуск» процесса полового созревания;
* Адаптация к новым ощущениям тела;
* Физиологическая неловкость;
* Утомляемость;
* Половое возбуждение;
* Исследовательское поведение, поиск сенсаций;
* Чувство взрослости, желание чтобы с ним (подростком) считались;
* Демонстративность во всем;
* Повышенная ранимость;
* Эмоциональная нестабильность (резкие перепады настроения);
* Снижение родительского авторитета;
* Потребность в принятии сверстниками;
* Идентификация с группой;
* Противоречивость:

Бунт против контроля со стороны взрослых и одновременно потребность в руководстве;

Желание близости – страх интимности;

Мысли о будущем – ориентация на настоящее;

Сексуальная зрелость часто опережает психологическую готовность.

Пубертатный период (от 12 до 16-17 лет) относится к числу переходных и критических периодов жизни человека. Подросток стремится приобщиться к миру взрослых, начинает осознавать и примеривать для себя нормы и ценности этого мира.

Возникает чувство «взрослости», развивается самосознание и самооценка, увеличивается интерес к себе как к личности, происходит оценка своих возможностей и способностей, контроль над своими эмоциями и импульсами снижен, нервная система обладает повышенной возбудимостью, что приводит к чрезмерной обидчивости, раздражительности, вспыльчивости.

А ещё подростки финансово и эмоционально зависимы от своей семьи. Если члены семьи не оказывают столь необходимой моральной, материальной, иной поддержки, возможности любого подростка резко сокращаются. Ему сложно отстаивать свои права, добиваться уважения и удовлетворения своих потребностей, собственных ресурсов зачастую не хватает, поэтому он чувствует себя беспомощным и уязвимым.

Многие взрослые не понимают того, что происходит в душе у подростка, какие мотивы им движут, что для него важно и ценно. Мы склонны оценивать всё с высоты своего возраста и опыта и зачастую нам трудно понять подростка, даже если это наш ребёнок.

Но самое грустное в этой ситуации – это то, что зачастую подростки и сами себя не понимают. Гормональная перестройка организма, поиск себя и своего места в мире, внутриличностные конфликты, чувство одиночества, необходимость планировать своё будущее в условиях полной неизвестности, большие нагрузки в учёбе, борьба за успех среди сверстников – всё это становится их постоянными спутниками.

Подросток стремится обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, что ему трудно. Проявления могут разными — от мелких порезов кистей рук до отравления неядовитыми лекарствами и изображения повешения. Обычно это делается не для того, чтобы причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься, «осознать» свое несправедливое отношение к нему.

*Суицид в условиях постоянных внутренних и внешних конфликтов видится подростку единственным выходом из затруднений, кризиса или невыносимой ситуации. Цель суицида всегда — уход от непрекращающейся душевной боли, прекращение сознания.*

**Подростковый кризис: стратегия поведения:**

• относитесь к подростку с пониманием и терпением.

• будьте внимательны к подростку, проявляйте заинтересованность.

• разговаривайте с подростком как со взрослым, не используйте шантаж и нотации. С подростками разговаривают тогда, когда этого хотят они.

• найдите баланс между контролем и свободой.

• не навязывайте своего мнения.

• предлагайте поддержку.

• проводите время вместе с подростком.

• будьте для подростка примером: стройте положительные отношения в семье, проявляйте любовь, делайте семейный быт интересным и разнообразным.

**ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ родителИ по профилактике суицидального поведения ПОДРОСТКОВ**

**Самоубийство** – это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Каковы его причины и как предотвратить появление суицидальных мыслей у ребенка?

«Суицид - это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта» (А.Г. Абрумова, В.А. Тихоненко). Иными словами, его непосредственные причины обычно тесно связаны с проблемами в ближайшем окружении: с разводами родителей, с их повторными браками, алкоголизмом, конфликтами, с болезнью и потерей близких родственников. Сфера общения детей изменяется и вызывает сложный внутренний конфликт: потребность общаться остается, а реализовать ее в привычных формах уже нельзя. Не зная, как повлиять на членов семьи или окружающих, ребенок задумывает самоубийство. Суицид может быть и средством выхода самого человека из непереносимой ситуации.

**Риску суицида подвержены дети и подростки с определенными психологическими особенностями:**

* эмоционально чувствительные, ранимые;
* настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
* негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);
* склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
* склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения;
* пессимистичные;
* замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

**Классификация суицидальных проявлений.**

**Первая степень** – пассивные суицидальные мысли. Это представления, фантазии на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни как действия. Примером могут служить высказывания: "Хорошо бы умереть", "Заснуть и не проснуться", "Если бы со мной это произошло, я бы умер" и т. д.

**Вторая степень** – суицидальные замыслы. Это активная форма проявления суицидальности, стремления к самоубийству. Параллельно формируется план реализации. Продумываются способы суицида, время и место действия.

**Третья степень** – суицидальные намерения. Они вытекают из замыслов, при этом подкрепляются волевыми решениями, ведущими к поступку.

Период от возникновения суицидальных мыслей до попытки их реализации исчисляется иногда минутами (острый пресуицид), иногда месяцами (хронический пресуицид).

**Целями суицида могут быть:**

1. Протест, месть. Суицидальное поведение по типу "протеста" предполагает нанесение ущерба, мести обидчику, т. е. тому, кто считается причиной суицидального поведения. Действует принцип: "Вам будет хуже после моей смерти". Конфликт носит острый характер.

2. Призыв. Суицидальное поведение по типу "призыва" возникает остро, реализуется чаще всего через самоотравление. Основной смысл суицидальной попытки - получение помощи извне с целью изменения ситуации.

3. Избегание (наказания, страдания). Суицидальное поведение по типу "избегания" проявляется в ситуациях угрозы наказания и при ожидании психического или физического страдания, а смысл суицида заключается в попытках их избежать.

4. Самонаказание - определяется переживаниями вины реальной, или же это следствие патологического чувства вины.

5. Отказ. Суицидальное поведение по типу "отказа" от жизни, где цель и мотивы полностью совпадают, встречается только у подростков с психическими заболеваниями.

**Как понять, что ребенок решился на самоубийство?**

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы:

 словесные, поведенческие и ситуационные.

1. ***Словесные признаки***. Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом:

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

- косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";

- много шутит на тему самоубийства;

- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. ***Поведенческие признаки***. Подросток может:

- раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям;

- приводить в порядок дела;

- мириться с давними врагами;

- демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

в еде - есть слишком мало или слишком много;

во сне - спать слишком мало или слишком много;

во внешнем виде - стать неряшливым;

в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость;

-находиться в подавленном настроении;

-замкнуться от семьи и друзей;

-быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру;

-ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

- проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

3. ***Ситуационные признаки***. Подросток может решиться на самоубийство, если он:

- социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

- живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);

- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;

- предпринимал раньше попытки суицида;

- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

- слишком критически настроен по отношению к себе.

**Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:**

1. Внимательно выслушайте подростка, решившегося на самоубийство. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он уже **имеет конкретный план самоубийства** – ему срочно нужна помощь.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Замечайте детали. Например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги.

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

5. Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах.

**Рекомендации родителям:**

**Семейная дезорганизация** - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца - также могут быть причинами суицидального решения.

**Родителям можно рекомендовать**:

1. ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
2. анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
3. учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
4. воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
5. не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
6. не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
7. обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
8. записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

**В случае нахождения ребенка в кризисном состоянии:**

1. **Крепко прижмите ребенка к себе**. Именно близость к родителям дает ребенку уверенность в том, что все хорошо. Заключение его в объятия позволяет одновременно оценить, насколько серьезно психически травмирован ребенок.

2. **Попросите ребёнка рассказать о том, что произошло**. Следует обратить внимание не только на то, что он рассказывает, а как он это делает, то есть на его жесты и эмоции. Чем подробнее ребенок расскажет о происшедшем, «выпуская пар своих эмоций», тем быстрее он успокоится. Доверие ребенка к родителям создает предпосылки для будущих бесед о его неприятностях и психических травмах.

3. **Выслушав ребёнка, ободрите и успокойте его**. Спокойным и нежным голосом следует произнести слова утешения, ободрения и поддержки. «Все будет хорошо, дорогой. Мама любит тебя. Все образуется. Мы вместе все решим». Следует объяснить сложившуюся ситуацию с другой точки зрения, давая грамотную оценку происходящим событиям и пути выхода из неё. Если выход из данной ситуации неочевиден, следует вместе с ребенком обратиться за помощью к специалисту.

4. **Покажите вашему ребенку, что его благополучие всегда стоит для вас на первом месте.** В кризисной ситуации ребенку крайне нужна защита и помощь ему в преодолении душевного кризиса, где бы он ни возник - дома или вне дома.

5. **Принимайте решительные меры по предупреждению дальнейших несправедливых поступков по отношению к вашему ребенку**. Если кто-либо обидел вашего ребенка, следует принять все необходимые меры, чтобы такое больше никогда не повторилось. Готовность родителей защитить ребенка от несправедливости покажет ему, что он не одинок. Родителям необходимо дать почувствовать ребенку, что он им не безразличен и очень дорог и что родители его действительно очень любят.

6. **Помогите ребенку преодолеть последствия обид и несправедливости**. Родителям следует учить ребенка умению прощать.

7. **Если вы почувствовали желание ребенка совершить суицид, обязательно обратитесь за помощью к специалистам**. Взрослые люди, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Проконсультируйтесь с психологом о возможной помощи. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как подростку, так и в семье.

8. **Следует критически рассмотреть отношения в семье, с ребенком и сменить стиль общения во избежание трагедии**. Необходимо все бросить и заняться жизнью ребенка, за которого родители несут ответственность. Родители обязаны помочь ребенку в период становления личности разобраться в главном, научить преодолевать трудности, создать перспективу, просто посочувствовать ему и принять его таким, каков он есть.

9. **При попытке суицида необходимо немедленно вызвать «скорую» медицинскую помощь,** **а тем временем постараться взять себя в руки и не паниковать.** Не следует кричать, говорить следует спокойно и доброжелательно, ни в коем случае не упрекать ребенка или кого-то из родных в случившемся. Беда ведь общая. При попытке отравления следует промыть желудок, а при порезе перетянуть руку жгутом и остановить кровотечение. В случае негативной реакции родителей на суицидное поведение подростка ситуация может усугубиться с дальнейшими негативными реакциями ребенка или уходом из дома. Во всяком случае это происшествие должно всерьез заставить родителей задуматься об их отношениях с детьми, между собой и психологической обстановке в семье в целом. Если ребенок доведён до такого состояния, что он решил «уйти в мир иной», значит, есть на это очень серьезные причины.

**ВСЕГДА ПОМНИТЕ!!! Для ваших детей нет никого ближе и роднее, чем вы...**

**Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии:**

•Успокоиться самому.

•Уделить всё внимание ребёнку.

• Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

• Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.

• Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

**Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки:**

1) Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2) Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»;

3) Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»;

4) Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?;

5)  Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

**Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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!» | «Кому именно? На кого ты обижен? 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 ничего не получается» | «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и решим, что нужно сделать, чтобы получилось в следующий» | «Не получается – значит, не старался!» |

Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.

**Тест для родителей**

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребенка, найдут выход из трудной ситуации.

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

1. Рождение вашего ребенка 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 (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание 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 знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?

9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?

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

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

12. Вы знаете, кто его любимый учитель?

13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?

14. Вы первым идете на примирение, разговор?

15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Подсчет результатов

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 ребенку. Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

**Детский и подростковый суицид - это беда родителей не только потому, что они теряют ребенка. Эта беда заключается еще и в том, что они не знают, почему он это сделал. Изыскиваются различные рационализации и оправдания, строятся домыслы и догадки, но правды не знает никто.**

Тем не менее, за любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые.

**Опасности в сети:**

**как помочь ребенку не «утонуть в океане» киберинформации**

**Памятка для родителей**

*Когда появляется любая информация, вызывающая страх за жизнь – свою или близких, (особенно детей), у каждого человека на время отключается рациональное критическое мышление. Мы становимся ведомыми. В таких ситуациях, прежде всего, наша задача –* ***выйти из-под волны эмоций****, начать собирать объективную информацию.*

Понятно, желание родителей немедленно начать ребенка контролировать: проверять без его разрешения личную переписку в сетях, а может и вовсе запретить пользование Интернетом. Но, что чувствует ребенок рядом с паникующим родителем: тревогу, недоверие, одиночество… Подумайте, что Вы будете делать потом? Такие действия могут быть восприняты ребенком, как объявление войны (соблюдение границ личности очень важны для подростка), и он будет стараться обойти запреты из чувства протеста. Даже, если ваш ребенок послушается, подумайте, как это отразится на его будущем, уберечь ребенка от соц. сетей навсегда у вас точно не получится (вспомните историю с веретеном в сказке «Спящая красавица»).

Прежде, чем действовать, сначала подумайте, не нужна ли **«перезагрузка** **ваших отношений** **с ребенком**». *Уверен ли ребенок, что вы его любите*, что в любой ситуации вы постараетесь ему помочь, понять, выручить? *Не боится ли он вашей реакции на свои поступки больше, чем всех других возможных последствий?* Причем пугать могут не только крик и наказания, но и беспомощность: если вы при встрече с проблемой сразу начинаете рыдать, пить лекарства и впадать в отчаяние.

*Можете ли вы выдерживать сильные негативные чувства ребенка?* Можете ли их контейнировать, удерживать, не рассыпаясь, не заражаясь, не закрываясь? Если вы не помогаете ему справляться с разочарованиями и болью жизни, которая на него обрушиваетсяв этом возрасте в полной мере, то куда ему деваться со своими чувствами? *Возможно, он ищет убежище и понимание в соц.сетях.*

**Тревожные сигналы**

1. **Ребенок резко становится покладистым, но «отрешенным».** Круг друзей, а главное – интересов резко поменялся (в течение 3-5 дней). Перемены сопровождаются «просветлением»: подросток становится отстраненным от реальной жизни, и равнодушно соглашается со всем, что ему говорят. Возможно, он считает, что все происходящее «в реале» неважно, а главная его цель – в виртуальном сообществе, где, наконец, он полнял смысл жизни и нашел единомышленников.

2. Меняется режим дня. **Изменились привычки** (стал ужинать в комнате, меняет время привычных занятий, засыпания), при этом за компьютер ребенок садится в одно и то же время (невзирая ни на что). Администраторы таких групп устанавливают над подростком контроль, воспитывая в нем слепое подчинение: указыается время, когда в нее должны заходить участники-единомышленники.

3. **Ребенок вялый и постоянно не высыпается**. Если подросток ложится в обычное время, а утром его невозможно добудиться в школу – это признак физической и нервной истощенности. В социально опасных группах бывают задания, которые нужно выполнять в предрассветный период. («Разбуди меня в 4:20»). Это время выбрано неслучайно: во-первых, пробуждения ночью утомляют ребенка, он становится раздражительным и некритичным. Во-вторых, в предрассветный период организм, настраиваясь на пробуждение, вырабатывает адреналин, поэтому подъем в это время вызывает тревогу и страхи.

4**. Несвойственные ранее постоянно повторяющиеся рисунки**. Часто подростков, увлекшись чем-то, начинают демонстрировать это в рисунках. Тревожными сигналами считаются изображения бабочек и китов. Недобрый знак, если часто в рисунках появляются цифры – 57, 58 (это названия групп в «ВК», подталкивающих к суициду) или 50 (от названия книги «50 дней до моего самоубийства», 50 заданий в смертельных квестах).

**Что делать родителям?**

С ребенком нужно **обязательно поговорить** *о границах жизни, о рисках и ответственности, аккуратно подбирая слова и метафоры, учитывая возраст ребенка и его впечатлительность*. Это важный и в любом случае полезный разговор.

Но сначала, спросите себя: *готовы вы ли вы разговаривать на такие серьезные темы*. Есть ли у вас страхи, которые удерживают вас от важного разговора? Замалчивание тревог и напряжение увеличивают дистанцию между вами и ребенком. Возможно, родителям сначала самим нужно получить поддержку близких, а может быть, психолога («**ч*тобы помочь ребенку выплыть, вам нужно самим уверенно чувствовать себя на берегу»***).

**Расскажите ребенку о своих чувствах**, признайтесь в своей тревоге. Можно сказать примерно так: «Я тебе доверяю, но, тревожные новости меня беспокоят, я волнуюсь. Что ты будешь делать, если тебе предложат участие в подобной группе? Как я могу быть уверенным, что ты в безопасности? Давай вместе договариваться». *Подчеркните, что подросток вам очень дорог*, и вы за него боитесь. Уточните, что ваш ребенок уже знает об информационной безопасности, как себя защищает. Можно попросить ребенка, помочь вам создать безопасную страницу «В контакте», и принять вас в друзья. Возможно, он сам согласится показать вам свою страницу, и группы, в которых он участвует. Вы можете **попросить** об этом (но не требовать); это нормально — просить любимого человека что-то сделать для нас, особенно, если мы тоже что-то делаем для него.

*Уточните, что знает об опасносных группах ребенок*. Знает ли он о сигналах, по которым можно определить, что человек находится в кризисной ситуации. Есть ли среди его знакомых такие подростки, может быть, им нужна помощь. Расскажите о службах кибербезопасности.

Подчеркните, что виртуальный мир – это своеобразный транс, а в трансе снижается критичность даже у взрослых разумных людей. Кураторы – это специально обученные люди, они используют специальные техники манипуляции. **Делайте акцент на слове «манипулятор»** - подростки не терпят, когда оказываются в роли «марионетки».

Возможно, сразу диалога не получится. Не отчаивайтесь, отклик обязательно будет, дайте ребенку время. Важно, чтобы ваш инструктаж был ненавязчивым. Помните об **эффекте бумеранга: если попытки воздействия окажутся слишком настойчивыми, подросток может вообще отказаться от общения.**

Пообещайте, что вы не будете сердиться и не запретите пользоваться гаджетами, чтобы вы не узнали. **Подчеркните, что ребенок имеет право отказаться, но вы отвечаете за его безопасность, и вам важно быть в ней уверенным.**

Если ребенок не хочет или пока не готов говорить с вами на эту тему (часто подростки просто отшучиваются), но говорит о чем-то другом (своих обидах на вас, компьютерной игре, «вредной училке») – **слушайте,** вам будет легче вернуть его доверие.

Не пытайтесь сгладить провоцируемые ребенком конфликты. **Дайте выход агрессии**. Не наказывайте его, даже если обвинения будут несправедливыми и обидными для вас. Главное – дать ребенку выплеснуть все то, что накопилось у него внутри. Тогда агрессия, направленная на самого себя уменьшится. Говорите ребенку: «Ты для меня очень важен, ты мне нужен, я слышу, что ты обижен, я понимаю твою реакцию..»

Не останавливайте слезы, если они есть – нередко за агрессией стоит душевная боль (неважно, считаете ли вы повод, стоящим ее или нет). Боли нужен выход. А ребенку, который плачет, нужна поддержка. Ребенку важно получить сигнал: **« Я не один, обо мне позаботятся»**.

Важно помнить**: НИЧТО НЕ ВАЖНЕЕ ОТНОШЕНИЙ. Вы находитесь сейчас с любимым человеком, которому больно,**  даже если вам кажется, что «все хорошо». Помните сказку Г.Х. Андерсена о Русалочке, которой было ужасно больно при каждом шаге? Человек в переходном возрасте примерно так и живет: он все чувствует намного ярче, чем взрослые.

Хорошо сказала родителям одна девочка:

«Когда мне плохо и я закрываюсь в свей комнате, не надо тарабанить в дверь со словами: «Выйди немедленно». Лучше спросите: «Будешь ли ты чай с печеньками?»

***Знаете ли вы, что нужно вашему ребенку, когда ему плохо?***

**Что мы можем противопоставить виртуальным группам смерти?**

**Осмысленную радостную жизнь.**

 Ребенок должен знать, что у него есть надежный тыл. Если у него дома передовая, он будет оттуда убегать. Каждый из нас ищет убежище: это может быть другой человек, компания, группа Вконтакте. Мы уходим от тех, с кем нам плохо. И хотим быть с теми, с кем нам хорошо.

Для подростка важно быть частью чего-то целого, так пусть этим целым будет для него семья. Предложите вместе сходить на пробный урок по скалолазанию, в квеструм, на мастер-класс по украшению тортов или созданию моделей

Вы можете ссориться и ругаться, но подумайте, если б завтра вам предложили заменить вашего ребенка на другого, более умного, вежливого, послушного и ответственного, может быть, даже такого, который презирает все социальные сети, вы бы согласились? Или вам нужен этот, ваш, какой есть? Важно, чтобы ваш ребенок тоже точно знал ответ на этот вопрос.

Постарайтесь, чтобы у ребенка появилась цель и ощущение принадлежности к чему-то большему, ощущение «мы» в реальной жизни.

Возможно, у вас есть сомнения и вопросы, чувство дискомфорта в отношениях с вашим ребенком Вы можете обратиться за консультацией к профессионалам: 21596, 22140

онлайн-кабинет педагога-психолога ГУО "СПЦ Поставского района"

адрес электронной почты: ppspc@mail.ru

Обратившись, дети, подростки, родители, педагоги могут получить консультацию по волнующему их вопросу или справочную информацию об учреждениях, оказывающих психологическую помощь детям и подросткам.

 **Памятка для родителей**

**«Как вести себя, если твой ребенок**

 **«в игре»»**

К сожалению, интернет-игры «Синий кит», «Тихий дом» и другие в социальных сетях, в которые завлекают подростков, - реально существуют. Мы исходим из известной пословицы «Предупрежден, значит вооружен». В настоящее время одна из популярных игр, которая привлекла наибольшее внимание, называется «Синий кит». После сложной процедуры вступления в группу, подросток в течение 50 дней получает определенные задания от куратора. Последнее задание – самоубийство. В современной ситуации взросления детей, когда виртуальный мир конкурирует с реальным, внимание родителей к жизни ребенка, соблюдение ряда правил и наличие определенных знаний может помочь в предотвращении неисправимого.

***Что не надо делать!!!***

**Смотреть переписку ребенка, его личный дневник или аккаунт в соцсетях.**Первое желание многих родителей — проверить все, до чего получится дотянуться. Но, во-первых, это сильно нарушает доверие в отношениях, а во-вторых, все равно вам никак не поможет. Даже если вы обнаружите что-то пугающее, любая попытка использовать этот факт в разговоре только испортит контакт.

Да, иногда появляется стремление просмотреть социальные сети подростка, убедиться, что он вне зоны риска. Но важно не переходить личные границы ребенка: есть много других возможностей участвовать в его жизни. Для этого надо уметь разговаривать и выстраивать доверительные отношения, а не следить, что он делает за вашей спиной.

**Запрещать обсуждение темы «китов» в семье.**Разговоры на «опасные темы», вопреки популярному мнению, не провоцируют опасные ситуации, а наоборот — помогают их избежать. Как ни странно, лучший способ выяснить, не напрасна ли ваша тревога — поговорить об этом прямо. Не пытайтесь всячески ограничить ребенка от «плохой» информации, поговорите с ним откровенно, не запугивая и не угрожая. Подростку действительно важно, что вы способны понять его чувства, проблемы и интересы. А вот демонстративно избегать этой темы в беседе, одергивать при каждом упоминании китов или вовсе запрещать об этом говорить, наоборот, ни к чему хорошему не приведет. От этого ребенок только острее будет ощущать свое одиночество и придет к выводу, что его вряд ли поймет и поддержит кто-то из взрослых.

**Делать вид, что вас это совсем не волнует.** Владеть собой и своими чувствами — важный навык, он помогает принимать решения в непростых, эмоционально напряженных ситуациях. Так что сдержанность и спокойствие — верные союзники в любом разговоре с подростком на волнительную тему. Но не стоит путать их с безразличием. Уместно показать, что вам не все равно, но вы не будете впадать в панику.

**Контролировать каждый шаг ребенка.** Контроль — очень сложная тема в отношениях с подростками. Тут требуется большое родительское искусство, чтобы не скатиться в одну из крайностей. Слишком сильный контроль — отслеживать все звонки и смс ребенка, требовать «отзваниваться» вам каждый час, вводить «чрезвычайный» домашний режим. Все это приведет только к тому, что ребенок станет скрытным и раздражительным, а это большой удар по доверию. Слишком слабый контроль, с другой стороны, может восприниматься как безразличие или вседозволенность. Тут важно распознавать ситуации, в которых ребенок уже вполне самостоятелен, а где он еще нуждается в помощи и руководстве.

Например, подросток вполне может сам решать, когда лечь спать, если с утра он вовремя встанет и пойдет на учебу. Но может быть и обратная ситуация. Допустим, вы договорились, что ситуацию с учебой нужно исправить, выбрали политику невмешательства, а к концу четверти или триместра ничего не изменилось. Значит, ребенок еще не справляется с этой ответственностью и нужно ваше участие.

**Что нужно делать!!!!**

**Интересуйтесь жизнью ребенка.** Когда с ребенком происходит что-то пугающее родителей, важно соотнести этот тревожный сигнал с общей картиной его жизни. Что еще вызывает у вас беспокойство? А что, напротив, вселяет оптимизм? Это может касаться и окружения ребенка, и его эмоционального состояния и поведения. Если ребенок слушает грустную музыку и у него часто меняется настроение, это еще не означает, что дело плохо — все это вполне характерно для обычных подростков. Так что однозначно оценить ситуацию родителям не так просто. Приходится хорошо различать, когда подросток встречается с обычными для его жизни и возраста сложностями и справляется с ними, а когда — не справляется.

Для начала постарайтесь взвешенно оценить: киты — это единственное, что вас беспокоит, или есть и другие проблемы? Например, ребенок мог внезапно начать мало (или много) есть или спать, вы замечали, что он подавлен или резко стал закрытым. Тревожными сигналами могут быть попытки бросить школу, конфликты с друзьями, одиночество, угрозы уйти из дома или даже побеги. С другой стороны, оцените, есть ли у него в жизни и что-то, что поддерживает, дает силы справляться с трудностями.

**Поговорите с ребенком.** Самое важное, что вы можете сказать своему ребенку — что вы его замечаете и вам важно, что с ним происходит. Этот разговор лучше не откладывать, но выберите время, когда ему будет удобно поговорить. Если у вас хороший контакт с ребенком, можно открыто рассказать, что вас беспокоит в его поведении и напрямую спросить, что для него значит кит. Почему он это делает, какой смысл в этом видит, нуждается ли он в помощи родителей? Подросткам важно, чтобы в этой ситуации был человек, который может внимательно выслушать, не оценивая и не перебивая, а задавая уточняющие вопросы.

Важно научиться разговаривать с подростком на серьезные темы: «Что такое жизнь, в чем ее смысл?», «Что такое смерть?», «Что такое дружба и любовь?» Дети не просто так увлекаются этими темами: подростковый опыт — время осознания себя, своих ценностей, поэтому им важно слышать и понимать, что ценно для их родителей. Не бойтесь делиться собственным опытом, размышлениями. Важно показать подростку, что жизнь сама по себе ценность, что можно получать удовольствие от повседневных событий и преодолевать сложности.

**Пообщайтесь с кем-нибудь из его окружения.** Это может быть классный руководитель, социальный педагог, школьный психолог, тренер или друг подростка — главное, чтобы у вас с ним был хороший контакт. Иначе вопрос «а как дела у Пети?» вызовет только тревогу. Бывает и так, что обеспокоенный классный руководитель или еще кто-то из школы сам выходит на связь. Тут самое время выяснить, как вообще-то у ребенка обстоят дела с уроками или одноклассниками.

Заодно можно и узнать, в курсе ли в школе об игре «Синий кит», что по этому поводу думают или предпринимают. Хорошо бы понять, могут ли помочь в школе или раздувают страхи и беспокойство родителей.

**Не бойтесь обратиться за помощью.** Нет ничего стыдного в том, что вы испытываете страх, не понимаете, где искать достоверную информацию или помощь. На самом деле есть медицинские, социальные и психологические центры, куда [можно обратиться](https://thequestion.ru/questions/whale) за поддержкой, если ситуация становится небезопасной. Вы не обязаны справляться со всем самостоятельно. Причем помощь может пригодиться не только подросткам, но и вам самим. Это могут быть индивидуальные или семейные консультации, частные или государственные центры, группы поддержки, телефон доверия. Знайте, что у вас всегда есть возможность опереться на других людей и их опыт. [*http://np.perekrestok.info/*](http://np.perekrestok.info/)

**Памятка для родителей**

**Профилактика депрессий** у подростков является важной для профилактики суицидов. Помогите своему ребенку избежать депрессии. Что можно предпринять?

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

**Факторы риска**

|  |
| --- |
| Подросток часто говорит на тему смерти, проявляет сильный и постоянный интерес к этой теме. |
| Подросток внезапно утратил интерес к своему внешнему виду и опрятности. |
| Подросток часто прогуливает уроки. |
| Подросток потерял интерес к ранее любимому занятию. |
| Подросток носит преимущественно чёрную одежду, иногда с изображениями черепов. |
| Подросток слушает мрачную, тяжёлую музыку. |
| Подросток увлёкся философией, иногда рассуждает на тему конечности жизни. |
| Подросток недавно потерял близкого человека (члена семьи/друга). |
| Подросток кажется постоянно уставшим, безразчным, опустошённым.  |
| Кто-то из близкого окружения подростка недавно покончил с собой.  |
| Подросток всё свободное время проводит играя в шутеры. |
| Подросток возвращает окружающим долги или взятые у них вещи, раздаривает свои. |
| Подросток внезапно перестаёт встречаться с друзьями, предпочитает оставаться дома или гулять одному. |
| Подросток мало спит, выглядит постоянно усталым. |
| Подросток быстро теряет вес, пропускает семейные приёмы пищи, отказывается от любимых блюд.  |
| Подросток говорит о том, что его никто не понимает, что не верит, что может стать лучшим.  |
| Родители подростка разводятся, конфликтуют. |
| Над подростком издеваются одноклассники.  |
| Подросток бросил кружок, на который в детстве его привели родители. |
| У подростка внезапно снизилась школьная успеваемость. |
| Подросток сообщает друзьям или родственникам о своём нежелании жить или намерении покончить с собой. |
| Подросток часто закрывается один у себя в комнате, злится, когда родители заходят туда без стука. |
| Девушка боится сообщить родителям о ранней нежелательной беременности.  |
| Подросток переживает неразделённую любовь. |
| Разрыв значимых романтических отношений. |
| Подросток поссорился с лучшим другом. |
| Подросток с семьёй переехал в другой город. |
| Подросток перешёл в новую школу. |
| У подростка умирает любимое домашнее животное. |
| У подростка появились рискованные увлечения. |
| У подростка порезы и синяки на теле. |
| Подросток в прошлом уже совершал попытки самоубийства. |
| У подростка затяжной конфликт с одним из родителей.  |
| Девочка-подросток стала ярко, вызывающе краситься. |
| Подросток увлёкся холодным оружием. |
| Одноклассники подростка подозревают его (её) в гомосексуальности. |
| Подросток не может добиться внимания со стороны возлюбленного (-ой). |
| Подросток пережил (-а) неудачный сексуальный опыт. |
| Подросток стал (-а) жертвой сексуального насилия. |
| Подросток активно ищет и собирает информацию о самоубийстве (в Интернете, в книгах, прессе, кино). |
| Подросток внезапно начал курить или появляться дома в состоянии алкогольного опьянения.  |
| Подросток очень часто плачет, отказываясь объяснить причину. |
| Подросток стал раздражительным, враждебным, часто агрессивно реагирует даже на мелочи. |
| Подросток стал часто не ночевать дома. |
| Подросток часто жалуется на головную боль или боль в желудке. |
| Подросток мало общается с друзьями, свободное время проводит за чтением или другими хобби.  |
| Подросток замкнутый, ни с кем не общается в классе, у него нет друзей. |
| У подростка нет друзей в классе. |
| Подросток делает себе татуировку или пирсинг, красит волосы в необычный цвет. |
| Подросток проводит очень много времени в компании друзей, мало времени уделяет учёбе. |
| Подросток говорит близким о том, что очень устал, зашёл в тупик, не знает, зачем жить дальше.  |
| Подросток жалуется на то, что родители совершенно его не понимают.  |
| В семье родители очень строги к подростку, вводят множество ограничений, применяют физические наказания.  |
| Подросток постит на своей страничке в социальных сетях депрессивные картинки. |

**Суицидальное поведение «Мифы и факты».**

**Упражнение** направлено на активизацию дискуссии о самоубийствах и суицидальных попытках, стимуляцию самостоятельного мышление участников при обсуждении мифов и фактов, затрагивающих работу с людьми с высоким суицидальным риском.

**ИИСТРУКЦИЯ**

Ведущий предлагает участникам суждения о мифах и фактах о самоубийствах и суицидальных попытках. Участникам необходимо высказать свое мнение о мифе и реальности. Необходимо дать возможность высказаться всем участникам. Ведущий подводит итог, аргументируя реальность.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Миф*** | ***Факт*** |
| 1. *«Люди, говорящие о самоубийстве, не намереваются совершить его».*
 | Человек, который говорит о самоубийстве, возможно, ищет помощь или поддержку. Люди, думающие о самоубийстве, нередко находятся в состоянии депрессии, испытывают тревогу и безнадежность и могут полагать, что другого выбора у них нет. |
| 1. *«Большинство самоубийств совершаются внезапно, без предупреждения».*
 | В большинстве случаев самоубийству предшествуют предупреждающие знаки, вербальные или поведенческие. Безусловно, иногда самоубийства совершаются неожиданно. Но важно знать, какими бывают предупреждающие знаки, и вовремя обращать на них внимание. |
| 1. *«Человек, совершающий суицидальные действия, определенно решил умереть».*
 | Напротив, суицидально настроенные люди часто колеблются в своих намерениях и не до конца уверены в своем желании умереть. Человек может совершить импульсивных поступок, приняв яд, и умереть спустя несколько дней, хотя он хотел бы остаться в живых. Эмоциональная поддержка в нужный момент может предотвратить самоубийство. |
| 1. *«Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она останется у него навсегда».*
 | Повышение суицидального риска нередко носит преходящий характер и связано с конкретной ситуацией. Суицидальные мысли могут вернуться, но они не являются чем-то постоянным, и человек, ранее имевший суицидальные намерения и совершавший попытки самоубийства, может прожить долгую жизнь. |
| 1. *«К суициду склонны лишь люди с психическими расстройствами».*
 | Суицидальное поведение указывает на крайне тяжелое эмоциональное состояние, но вовсе не обязательно на психическое расстройство. Многие люди, страдающие психическими расстройствами, не склонны к суициду, и не все кто добровольно уходит из жизни, имеют нарушения психического здоровья. |
| 1. *«Говорить о самоубийстве не стоит; человек подверженный риску, может это понять как поощрение суицидального поведения».*
 | Из-за широко распространенной стигматизации самоубийств люди, имеющие суицидальные мысли, не знают, с кем поделиться. Открытый разговор не поощрит суицидальное поведение, а откроет для человека иные возможности или даст ему время еще раз подумать о своем решении, предотвращая таким образом самоубийство. |

**Упражнение «Отпусти обиду»**

— Закройте глаза, сосредоточьтесь на своём дыхании, представьте себе, что в руках у вас сильно зажатая в кулак обида.

Напрягите руки. Почувствуйте напряжение и в кисти, и во всей руке. Разожмите кулак, расслабьте мышцы, отпустите обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части. Расслабьте руки. Ваша обида исчезла.

**Занятие**

Цель: гармонизация внутреннего состояния.

Задачи:

 Накопление положительного эмоционального опыта;

 Работа с бессознательными ресурсами;

 Развитие творческих способностей.

Необходимые материалы:

магнитофон, «Звуки природы», альбомные листы, цветные карандаши, цветные нитки, клей, краски, пластилин, крупы и др.

**Игра — разминка**

Участники по кругу продолжают фразу: «Если бы я был деревом, я был бы…» и объясняют свой выбор. Например, я был бы дубом, т. к. это могучее дерево, его листья и кора приносят пользу людям, из его желудей можно изготовить поделки.

**Ведущий.**

Каждый раз, выходя из дома, выезжая за город, мы попадаем в мир живой природы. Нас окружают различные деревья. Жизнь дерева полна сложности и совершенства. И мы, люди, часто восхищаемся ими. Растения живут в согласии с миром природы, будучи её частью. Они самые светлые, самые чистые создания, не питающиеся чужой жизнью, а отдающие себя другим. Деревья «помнят, любят, сострадают» … .

**Медитация «Дерево»** (По мотивам Майкла Люнинга)

**Ведущий.**

Человек обнимает дерево. Дерево посылает корни вглубь земли, черпая силу в пространстве земли. Эти корни подобны семье, ибо они являются началом жизни. И с этой поддержкой дерево растёт, открываясь свету, солнцу и воздуху и выражая себя: свои ветви, свои листья, свои плоды.

Жизнь движется вокруг него и в нём.

Птицы и насекомые — спутники дерева, они поют ему песню природы и стихий. Дерево растёт и меняется. Его разрывают ветра и молнии, обжигают мороз и огонь. Его не пугает серый асфальт, каменные глыбы, жара и холод.

Ветви умирают и ветви вырастают.

Дерево открыто жизни. Несмотря на все препятствия, оно всё равно растёт, всё равно его корни уходят глубоко в землю, всё равно его ветви наполняются соком и устремляются вверх — в будущее, такое неизвестное, но такое притягательное.

Человек обнимает дерево и размышляет о горестях и радостях жизни. Он представляет утро и вечер в великом лесу под названием Судьба.

Человек учится жить.

**Упражнение «Образ моего дерева»**

**Ведущий.**

Представьте и нарисуйте себя в образе дерева.

Для этого на листе бумаги обведите контур своей ладони, пальцами обозначьте листья и создайте крону дерева (техника отпечатков). Дополните образ дерева имеющимися материалами (цветные нитки, крупа, пластилин, краски…).

**Беседа по рисунку**

1. Дайте название нашему дереву.

2. В какое время года растёт ваше дерево?

3. Где растёт дерево?

4. Что ему нужно для счастья?

5. Где найдет оно свои силы?

6. Что или кто окружает ваше дерево?

7. В какое время года растёт ваше дерево?

В завершении можно устроить выставку деревьев.

**Ведущий.**

Желание добра всему живому — первый необходимый шаг к сокровенным знаниям, гармонии с собой. И когда человек делает шаги по пути милосердия, природа сама даёт ему силу. У вас есть возможность поблагодарить деревья за те открытия, которые вы сделали в себе.

Возвращаясь домой, бывая на природе, на даче, в городском сквере или парке, найдите дерево, которое вас чем-то привлечёт, поблагодарите его за те силы и мудрость которое оно в себе несёт и делится с вами. Мир не чёрный и не белый, он такой, каким мы его видим.

**Успешная семья.**

**Рекомендации**

**Назначение семьи:**

 Быть для них защитной средой;

 Удовлетворять потребности каждого в заботе, внимании, близком общении;

 Разумно организовывать деятельность, досуг и отдых;

 Обеспечивать потребность в признании, давать возможность для самоутверждения.

Семейные отношения влияют на жизнь и развитие ребёнка. Поведение одного человека в семье всегда тесно связано с поведением другого.

Сделайте свой дом обителью радости, и ребёнок сможет наполнить радостью свою и вашу жизнь.

 Научитесь радоваться мелочам - это поможет вам быть успешными в важных делах (ситуациях).

 Будьте благодарны своим близким просто за то, что они есть. Говорите близким добрые слова.

 Интересуйтесь делами своих близких от всей души.

Замечайте их настроение. Получайте удовольствие от общения с ними.

 Замечайте хорошее, в любом человеке есть хорошее.

Избегайте обвинений и не муссируйте недостатки другого.

 Если хотите, чтобы в близком человеке что-то изменилось, сначала измените собственные реакции. Относитесь к нему так, как будто положительное изменение уже произошло.

Каждый раз хвалите его за маленькие достижения.

 Юмор улучшает здоровье и настроение. В хорошем доме звучит здоровый смех.

 Уважайте себя, говорите правду. Будьте примером честности для других.

 Помните, что деньги не делают человека более достойным.

 Тело нуждается в движении и в отдыхе. Сделайте рабочие места удобными.

 Больше времени проводите с семьей на природе, отдыхайте активно.

 Готовьте здоровую пищу. Помните, что ни душа, ни тело не нуждаются в алкоголе.

 Радуйтесь своим друзьям и друзьям ваших близких. Принимайте их в своём доме.

 Умейте выслушивать, спрашивать и поддерживать близких. Сопереживайте им. Сопереживание означает способность понимать чувства другого.

 Если человек справедлив, то он относится к другим как к равным. Не позволяйте никому относиться к вашим близким несправедливо.

 Будьте деликатны в характеристиках внешнего вида и способностей своих близких. Чаще говорите им комплименты.

 Супружеские отношения — база для детско-родительских отношений. Гармония между мужем и женой позволяет детям чувствовать себя любимыми.

 Сексуальность — сильная сторона каждого человека.

Проявляйте сексуальность целомудренно. Оказывайте супругу знаки внимания. Будьте нежными. Обнимайтесь.

 Во всём важна мера. Если мать не будет слишком увлечена только ребёнком, то отец не будет слишком увлечён работой, машиной, компьютером…

 Люди, даже близкие не похожи друг на друга, и это делает их жизнь интереснее. Они могут дополнять друг друга, и это делает семью сильной.

 Общение в семье — важная вещь. Бывает важнее не то, что мы сказали, а как мы это сказали. Будьте искренни, когда говорите с близкими о чём-то важном. Если содержание сказанного, интонация и выражение лица соответствуют друг другу, это убедительно для окружающих и вас слушают.

 Спокойно и открыто обсуждайте спорные вопросы. Общайтесь напрямую без союзников и посредников. Не превращайте детей или родственников в буфер. Говорите о том, что для вас значит ЭТО (предмет разногласия). Что вы чувствуете, когда происходит ЭТО. Как вы хотели, чтобы было (ваши ожидания от другого человека.) Что вы готовы сделать со своей стороны.

 Люди могут усвоить безжалостную правду, если им говорить об этом с уважением.

 Семейный конфликт может быть полезным, если он помогает найти новые решения и заканчивается примирением сторон. Глядя на вас, ребёнок учится отстаивать свои интересы, договариваться, конструктивно решать спорные вопросы, мириться.

 Будьте терпимыми, умейте прощать друг друга.

Умейте прощать себя. Понимание слабостей — это сила.

 Избегайте крайностей. Помните, что развод может быть нормальным и повторный брак полноценным.

 Правильно обращайтесь с жизненными трудностями.

Используйте разные варианты решения проблем. Безвыходных ситуаций не бывает.

 Трудность превращается в проблему только в двух случаях: при чрезмерном внимании к ней и при недостаточной настойчивости в её решении. Преодоление трудностей расширяет возможности человека.

 Если семья действует как одна команда, забыв о разногласиях, то любая проблема решается.

 Если ребёнок не слушается одного из своих родителей, подумайте, чью поддержку он получает при этом? (От кого он при этом получает поддержку).

 Поддерживайте своего супруга, когда он предъявляет требования ребёнку, тогда он будет вашим союзником в воспитании. Если вы не согласны с его позицией, обсудите это наедине и найдите общий подход.

 Не обесценивайте других членов семьи в глазах ребёнка, может наступить время и вам понадобится их помощь.

 Единые требования всех взрослых к ребёнку обеспечат лёгкое воспитание. Ребёнок будет более послушным и не станет манипулировать, пользуясь противоречиями взрослых.

 Главные для ребёнка — его родители. Бабушки и дедушки имеют совещательный голос, даже если они помогают материально.

 Если у ваших родителей возникло желание «повоспитывать» вас в присутствии внуков. Обсудите это с ними отдельно.

**Педагогические советы родителям.**

**Правила этики общения с ребёнком в семье.**

 Не подозревать дурного;

 Не высмеивать;

 Не выслеживать;

 Не выспрашивать;

 Не подшучивать;

 Не принуждать к ответственности;

 Не контролировать интимный опыт общения;

 Создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности в доме;

 Созидать навыки общения в доме по принципу открытости;

 Давать право на собственный опыт.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

 Не сравнивайте ребёнка с окружающими.

 Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.

 Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

 Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

 Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.

 Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.

 Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.

Если ребёнку с трудом даётся какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.

 Будьте последовательны в воспитании ребёнка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

 Старайтесь делать ребёнку меньше замечаний.

 Используйте наказание лишь в крайних случаях.

 Не унижайте ребёнка, наказывая его.

 Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребёнку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»

 Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемлённым.

 Эмоциональное развитие личности ребёнка часто недооценивают, что может привести к серьёзным и печальным последствиям для него. Эмоциональное развитие должно стать предметом пристального внимания родителей и педагогов.

 Главное, что должны сделать взрослые в этом случае — это обеспечить ребёнку ощущение успеха. Ребёнка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.

**Как способствовать развитию самоуважения и**

**чувства собственного достоинства у детей.**

**В школе**:

 Предоставлять реальную возможность в достижении успеха;

 Проявлять постоянный интерес к ребёнку, принимать и поддерживать его начинания;

 Обращать внимание на положительные стороны его характера, не подчёркивая прошлых ошибок и проступков;

 Постоянно одобрять, ободрять, хвалить ребёнка, не быть некогда критичным, циничным по отношению к нему;

 Предупреждать неуверенность ребёнка, боязнь ошибок и неудач, нового дела, выбирая посильные для него задания;

 Уметь ставить реальные для него цели и давать реальную оценку его достижениям и успехам.

**В семье:**

 Проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всём;

 Создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье;

 Проявлять постоянную заинтересованность в ребёнке, заботу о нём;

 Предпочитать требовательность — безразличию, свободу — запретам, тепло в отношениях — отчуждённости;

 Снимать авторитарные позиции в общении с детьми.

**Директивный стиль отношений в семье не допустим!**

 Избегать ортодоксальных суждений;

 Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

**К чему приводят обиды**

Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

 К стремлению «уйти в себя»;

 К изолированности;

 К отчуждению во взаимоотношениях;

 К стремлению «выяснить отношения», что может перейти в конфликт;

 К стремлению представить окружающую обстановку в «чёрных тонах»;

 К ещё большему перевесу эмоционального над рациональным;

 К повышению нервно-психической напряжённости;

 К снижению активности;

 К фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценить поступающую информацию.

**Когда ребёнку обидно**

 Обидно, когда все беды валят на тебя;

 Обидно, когда успехи твои остаются незамеченными;

 Обидно, когда тебе не доверяют;

 Обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;

 Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;

 Обидно, когда дело понятное и интересное превращается в обузу, в занятие от которого не отвяжешься;

 Обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;

 Обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами;

 Обидно, когда тебя в чём-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;

 Обидно и многое другое, о чём мы не вспомнили.

**Дети учатся жить у жизни**

Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если ребёнок живет во вражде, он учится агрессивности.

Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.

Если ребёнок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.

Если ребёнок в терпимости, он учится принимать других.

Если ребёнка часто подбадривать, он учится верить в себя.

Если ребёнка часто хвалят, он учится быть благодарным.

Если ребёнок живёт в честности, он учится быть справедливым.

Если ребёнок живёт в доверии к миру, он учится верить в людей.

Если ребёнок живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире.