**КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ**…(рекомендации родителям подростков)

Приведем простое упражнение (для родителей и детей).

Задумайтесь на минуту о том, какие три самые уважаемые человека в вашей жизни. Наверное, вы назовете своих родных, какие-то научные авторитеты, хорошего знакомого, который поможет словом и делом в жизни. Но лишь единицы назовут в этом перечне свое имя. А ведь уважение к другим людям, а особенно к ребенку, начинается с уважения себя. В тот момент, когда уважение к себе поселится в вас, оно начнет подсказывать, какие слова надо сказать ребенку, чтобы не задеть его самоуважения.

**И для начала несколько правил, которые помогут дать себе оценку.**

1. Вы решаете, что с этой минуты начинаете себе нравиться, не ставя НИКАКИХ условий, без промедления, без возражений.

2. Выпишите на листок все свои положительные черты – как во внешности, так и в характере.

3. Мысленно обращайтесь к себе ласково, с любовью.

4. Заметив, что впадаете в самокритику, остановитесь.

5. Учтите, что то, как вы думаете о себе, повлияет на испытываемые вами чувства к себе и на результаты ваших усилий во всех областях жизни.

6. Перестаньте казниться от неприязни к окружающим и к себе, если вы ее испытываете.

7. Старайтесь избавиться от неприязни к окружающим и к себе, если вы ее испытываете.

8. Проводите как можно больше времени среди людей, которых вы считаете настоящими друзьями, которые помогают вам, добры с вами.

9. Составьте список того, что вам нравится делать (помимо служебных обязанностей) и постарайтесь в течение недели выделить время на одно из любимых занятий, например, погулять в парке, сходить в кино, послушать музыку.

10. Неприятности воспринимайте как временные трудности, задачи, к которым вы можете найти решение, а не как факторы, определяющие вашу дальнейшую жизнь.

11. Перед сном мысленно обратитесь к себе со словами: «Я люблю себя и приемлю таким, какой есть».

**Анкета для родителей** (самоанализ, проверьте себя)

 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, 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!

**Памятка для общения с детьми**

***Возможные мотивы***

***Поиск помощи***. Большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (внимание, любовь, освобождение от проблем).

***Безнадежность****.* Жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

***Множественные проблемы***. Все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы раз­решить их по одной. Попытка сделать больно другому человеку: «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

***Способ разрешить проблему****.* Человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

***Как помочь подросткам?***

***Выслушивайте*** - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте во­просы и внимательно слушайте.

***Обсуждайте*** – открытое обсуждение планов и проблем снимает тре­вожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. 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. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы при­нимаете их всерьез.

***Эти вопросы и обобщения, задавайте, если у вас есть некоторые подозрения*** «Такое впечатление, что ты на са­мом деле говоришь…», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?», «Были ли причины для этого?» Если вы получа­ете ответ, переходите на конкретику. «Вот ты слышал, о подростке, который (можно приводить пример, любой) оказался перед выбором: рассказать отцу о том, что украл из магазина или лучше покончить все разом? Почему он не подумал о том, что будет с его родными, как ты думаешь?» 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Нельзя** | **Можно** |
|  - Стыдить и ругать ребенка за его намерения | - Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах |
| - Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения | - Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида |
| - Относиться к ребенку формально | - Дать почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому-то небезразлична |
| - Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | - Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| - Оставлять ребенка одного в ситуации риска | - Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п. |
| - Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка | - Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями |