

**Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»**

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

**«Профилактика рисков
аутодеструктивного поведения
подростков»**

СЦЕНАРИЙ

Москва, 2019

СЦЕНАРИЙ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ

«ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ»

Целевая группа: родители (законные представители) подростков в возрасте 17–18 лет.

Цель: повысить компетентность родителей в области оказания психологической поддержки подросткам – обучающимся 9-11-х классов с учетом возрастания эмоциональной и психологической нагрузки в связи с окончанием учебного года в преддверии итоговой аттестации.

Задачи:

1. Повысить чуткость родителей к переживаниям подростков – старшеклассников в стрессогенных ситуациях, в частности в связи с окончанием учебного года.

2. Дать рекомендации родителям по оказанию психологической поддержки детям в период подготовки к итоговой аттестации.

3. Проинформировать родителей о возможностях получения различных видов профессиональной помощи (психологической, медицинской, юридической) в трудных ситуациях и ситуациях рисков аутодеструктивного поведения подростков.

ИНФОРМАЦИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

(директор / заместитель директора по учебно-воспитательной работе)

Уважаемые родители!

Мы сегодня собрались с вами, чтобы обсудить очень непростую, тревожную проблему риска аутодеструктивного поведения. Эта тема носит глубоко личный, интимный характер, однако в последнее время, в связи с массовым распространением в обществе пугающей, далеко не всегда достоверной, а зачастую и неграмотной информации по этой проблеме, появилась необходимость ее публичного обсуждения. Поступающая сегодня информация о фактах ухода из жизни подростков, об угрозах жизни, вызывает растерянность. Зачастую мы не знаем, как относиться к ней: то ли игнорировать эти угрозы, не обращать на них внимания, то ли бросаться спасать своих детей любой ценой? А ведь именно от реакции близких, от их умения вовремя распознать угрозу, искреннего желания и умения поддержать в ситуации угрозы жизни, зависит

благополучие ребенка, а нередко и сама жизнь. Чтобы предотвратить возможную беду, мы должны знать, почему подростки подвержены рискам, какие факторы провоцируют их, и что могут и должны сделать родители, чтобы не допустить рокового шага.

БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА (социального педагога, классного руководителя)

Особенности подросткового возраста и возможные риски

Подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом и психологическом уровне, по-иному строятся взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Этот возраст сложен не только для родителей и учителей, которые каждый день сталкиваются с новыми открытиями в поведении и внешнем облике своих детей и подопечных. Подростковый возраст, прежде всего, сложен для самого человека, который неожиданно для себя вступил в этот период взросления. Если, будучи младшим школьником, ребенок действовал по непосредственному указанию старших, то теперь основными для него становятся собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения. Появляется потребность в автономии, повышается критическая оценка наставлений взрослых, происходит некоторое ослабление контактов со взрослыми: учителями, родителями — идет активный поиск своего «Я». Активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.

У подростка формируется собственная система ценностей. Чтобы её сформировать, подростку надо от чего-то оттолкнуться, и этим чем-то чаще всего оказываются требования и ценности взрослых. То есть, формирование ценностей у подростков происходит в форме протеста против того, что им представляет мир взрослых. Подросток ищет другие, отличные от предлагаемых взрослыми, ценностные ориентиры. Для подростков характерен интерес к проблеме смысла жизни, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым»: он не видит

«полутонув» — подросток категоричен, а проблемы и трудности кажутся неразрешимыми. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма снижена сопротивляемость стрессу.

Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако *при неблагоприятном стечении обстоятельств* они могут явиться или быть специально использованы кем-то, что усиливает риски и угрозы жизни.

Что представляют собой риски и угрозы жизни подростка?

Рисками могут быть:

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
- пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие;
- стрессогенные для старшеклассника ситуации, связанные с учебной, в частности в период подготовки к итоговой аттестации.

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в том числе связанного с насилием в семье, так как зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;

- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;
- нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями, стрессогенными факторами, связанными с учебной работой у старшеклассников, в том числе в период подготовки к итоговой аттестации.

Стрессогенные ситуации в период подготовки к итоговой аттестации

Одним из значимых элементов, провоцирующих высокую тревожность, негативные переживания, а нередко стресс и депрессию, являются экзамены. Старшеклассники сдают их в особой форме — в форме итоговой аттестации, которые существенно отличаются от привычных для нас форм проверки знаний не только по технологии проведения, но и по уровню требований, которые предъявляются к психике вашего ребенка.

Давайте вместе подумаем, какой смысл вкладывается в слово «экзамен» (*вопрос в зал*). Да, совершенно верно, «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Так, например, ЕГЭ часто становится сложным, а порою драматичным испытанием для старшеклассников, воспринимается ими как невыносимо трудная, непреодолимая жизненная ситуация.

В период подготовки к ЕГЭ очень важна помощь самых близких для подростка людей, родителей, поскольку именно Вы можете обеспечить психологическую готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов, которые, несомненно, являются стрессогенными для организма Вашего ребенка. Давайте обратимся к анализу ответов

выпускников на вопросы анкеты, которые позволяют понять не только их субъективную оценку своей подготовленности, но и уровень их переживаний.

(Психолог обобщает результаты анкетирования и предлагает после окончания родительского собрания желающим ознакомиться с анализом ответов своего ребенка.)

Экзаменационный период, несомненно, является стрессогенным. Стресс может возникнуть как в конкретный период деятельности (сдача экзаменов), так и может быть сдвинут в сторону предвосхищения данной ситуации (состояние ожидания, предэкзаменационная ситуация). Стресс может доставить множество неприятностей: повышенная тревожность, ощущение внутренней напряженности, душевный дискомфорт, ощущение безысходности, неуверенность в себе. Чрезмерное ожидание приводит к преждевременному утомлению и снижению качества работы, подготовки к экзамену.

Перфекционизм родителей, высокие требования, предъявляемые семьей, могут не только усиливать стресс ребенка, но также могут способствовать тому, что ситуация подготовки к ЕГЭ начнет восприниматься ребенком как непреодолимая, и даже может спровоцировать суицидальные переживания.

Один из важных вопросов — каким образом и какими способами добиться стрессоустойчивости во время подготовки к экзаменам?

Чтобы приблизиться к пониманию эмоционального состояния собственного ребенка на экзамене, мы предлагаем Вам поучаствовать в ролевой игре «Сдаем ЕГЭ».

(Родители разбиваются на 3–4 группы, каждой группе предлагается ответить на ряд вопросов, впоследствии все родители знакомятся с ответами группы)

Вопросы группе 1

1. Укажите установленную дату определения выпускниками перечня предметов для экзаменов по выбору?

1) 1 декабря;

2) 1 марта;

3) 1 сентября;

4) 1 мая.

2. Может ли выпускник, не набравший минимального порога баллов по предметам по выбору, пересдать экзамен в текущем учебном году?

1) да;

2) нет.

3. Кто может сдать государственный выпускной экзамен?

1) любой выпускник 11-го класса;

2) выпускники 11-го класса, имеющие хорошие и отличные отметки по всем предметам;

3) обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья

4. Сколько экзаменов должны сдать выпускники 11-го класса?

Вопросы группе 2

1) на экзамен выпускник имеет право взять...

2) от чего зависит выставленная в аттестат отметка?

3) в какой срок можно подать апелляцию о несогласии с выставленной экзаменационной оценкой?

4) в какое число вузов может подать документы для поступления выпускник 11 класса?

Вопрос группы 3

В каком случае выпускник может не получить аттестат?

Итак, Вы проверили и уточнили свои знания, а теперь скажите: «Что вам показалось наиболее трудным? Какие мысли и чувства у вас возникли в ходе работы?

Вы почувствовали себя детьми на экзамене? Волновались?

Встает вопрос, как помочь в данной ситуации ребенку, как сделать так, чтобы он меньше волновался и с уверенностью шел сдавать ЕГЭ.

Я предлагаю вам сейчас поучаствовать в «мозговом штурме» — давайте поделимся друг с другом нашими идеями и предложениями, как помочь ребенку подготовиться к ЕГЭ.

Сейчас надо разделить на 2 группы: 1 группа — это родители, которые будут поддерживать своих детей оставшихся до ЕГЭ 2 месяца, 2 группа — родители, поддерживающие детей за сутки до ЕГЭ.

В течение пяти минут вам нужно сформулировать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помогать своим детям готовиться к экзаменам.

(После пятиминутного «мозгового штурма», представитель от каждой группы озвучивает список идей, который у них получился. При этом важно всячески поддерживать, одобрять и положительно оценивать родительские высказывания.)

Итак, мы получили различные предложения и идеи по поводу помощи родителей в период подготовки к ЕГЭ. Эти предложения можно сгруппировать следующим образом:

1. Приемы усвоения знаний. Помните ли Вы, как учили материал к экзаменам? Если Вы поделитесь со своим ребенком своими собственными наработками и секретами усвоения знаний, он не только будет Вам благодарен, но это будет еще одним доказательством вашего искреннего желания помочь ему.

2. Работа в паре «ребенок-родитель». Возьмите за правило, каждый вечер посвящать полчаса подготовке к экзамену. Пусть ребенок Вам расскажет, что прочитал, Вы выступайте в роли активного слушателя — задавайте вопросы к материалу, уточняйте, ведь то, что проговаривается и обсуждается с собеседником, обычно и понимается проще, и запоминается лучше. Не запрещайте сыну или дочери писать шпаргалки, то, что будет написано, запомнится гораздо лучше, так как к процессу усвоения знаний подключается зрительная память и моторика.

3. Приемы расслабления и снятия напряжения. Данные приемы (дыхательные упражнения и аутогенная тренировка) уменьшают внутреннее беспокойство, улучшают внимание и память. Давайте сейчас все вместе попробуем выполнить эти простые упражнения, которые впоследствии Вы сможете выполнять вместе со своим ребенком:

— Приведите в порядок свои эмоции, соберитесь с мыслями.

— Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что Вы лучше всех, умнее, и у Вас все получится. Сосредоточьтесь на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их несколько раз. В завершении сожмите кисти в кулаки.

— Выполните дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- а) сядьте удобно;
- б) глубокий вдох через нос (4–6 секунд);
- в) задержка дыхания (2–3 секунды);
- г) медленный выдох.

— Оторвите глаза от книги, посмотрите вдаль, выполните два любых упражнения:

- а) посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
- б) напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;
- в) попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- г) нарисуйте квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

4. Родительская «психотерапия». Ваша роль в формировании правильной психологической установки накануне этого серьезного испытания чрезвычайно важна. Постарайтесь убедить ребенка, что следует принять то, что изменить невозможно. Да, мы не можем изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, и все-таки: экзаменационный период — это проходящее.

Если накануне экзамена подросток постоянно думает и говорит о провале, постарайтесь отвлечь его, создайте вместе с ним во всех подробностях картину будущего легкого и удачного ответа — вот он, волнуясь, входит в класс, садится на место... И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Пусть почувствует себя победителем!

В ваших силах помочь ребенку настроиться на победу. Постоянно говорите ему, что он проделал огромную работу во время подготовки к ЕГЭ, сейчас ему представляется шанс продемонстрировать свои знания и получить заслуженное поощрение. Расскажите ему, как Вы оцениваете его мысли о возможном провале — они не только

мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают выпускнику готовиться «спустя рукава», ведь все равно впереди ждет неудача.

Если Ваш ребенок заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, поговорите с ним, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и в школе, и в ВУЗе и, конечно, помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных — попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением — «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность — вовремя распознать риски для жизни.

Как понять, что есть угроза?

Во-первых, важно не пропустить факторы риска — то, что может вызвать желание уйти из жизни.

Группу риска составляют подростки:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- перфекционисты, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро переживающие любые неудачи;
- не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных (в интернете) может быть сколько угодно много);

- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в том числе насилия);
- попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

Во-вторых, надо быть внимательными к «знакам», сигнализирующим о суицидальных намерениях.

Признаки суицидальных намерений:

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);
- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение

своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;

- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;

- постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

- необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых).

Возможно употребление алкоголя, психоактивных веществ;

- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);

- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

Что делать, чтобы предотвратить беду?

1. Сохраняйте спокойствие

Повышенное эмоциональное внимание с Вашей стороны к этой проблеме создает риск возбуждения интереса к ней у ребенка. Вокруг данной проблемы сегодня много спекуляций. Сенсационность и значимость темы породила большое число информационных «вбросов», не имеющих ничего общего с реальностью. Эти «вбросы»

призваны посеять панику среди населения и, прежде всего, среди педагогов и родителей.

2. *Оцените степень своего участия в жизни ребенка*

Упражнение

Давайте выполним несложное упражнение. Оно займет не более 3-х минут. Ваши ответы — только для Вас самих!

Подумайте о том, что наиболее значимо в Вашей жизни. Пусть это будут 5 самых важных ценностей.

Возьмите листок бумаги и запишите эти ценности в столбик.

С левой стороны расставьте номера для каждой записанной Вами ценности: 1 — это самое ценное в Вашей жизни, без чего никак не обойтись;

2 — это ценное для Вас во вторую очередь; 3, 4, 5... — до наименее ценного.

Вспомните конкретный день Вашей жизни (например, вчерашний). С правой стороны столбика напишите время (в часах, минутах), которое Вы уделили каждой ценности (так или иначе, занимались ею).

А теперь сравните значимость ценности (это номер слева) и время, уделенное этой ценности (записанное справа).

Посмотрите, есть ли место для Вашего ребенка в списке Ваших ценностей? Какое место (по номеру значимости) он занимает ребенок в этом ряду. Посмотрите на время, которое Вы уделяете ребенку. Насколько они совпадают?

Вернувшись домой, Вы можете задать вопрос своему ребенку о том, что для него ценно. Затем сравните его и Ваши ответы.

А теперь вернитесь к ответам, которые Вы давали на вопросы в начале собрания. Не было ли у Вас трудностей при ответах? Не увидели ли Вы в своих ответах тревожной для Вас информации?

Эти нехитрые задания помогут Вам оценить степень своего участия в жизни ребенка и, если оценка Вам не нравится, то Вы можете изменить ситуацию.

3. *Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком*

Упражнение

Прямо сейчас, подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.

Скажите об этом ребенку сегодня. Говорите об этом ребенку каждый день.

(Можно озвучить, за что можно похвалить ребенка, сказать ему спасибо.)

4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы всегда быть в курсе проблем и трудностей ребенка

➤ Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Регулярно разговаривайте с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.

➤ Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут спортивные занятия, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания);

➤ Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

➤ Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще фиксируйте внимание подростка на возможности получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, удобная или красивая одежда, поход на выставку, концерт, вылазки на природу, в кафе и т.д.), помогайте ему почувствовать и оценить эту радость, радуйтесь вместе с ним.

5. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем и трудностей,

с которыми столкнулись члены семьи: делитесь с ребенком своими трудностями, показывайте, что все они разрешимы, говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают; спрашивайте о его проблемах и трудностях, вместе ищите способы их разрешения; говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.

6. Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними

➤ Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

➤ Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение).

➤ Предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

➤ Научите ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (этим способом может научить школьный психолог).

➤ Расскажите о людях, которые всегда готовы прийти на помощь в трудных ситуациях, проинформируйте о службах экстренной помощи (телефоне доверия), специалисты которых помогут найти выход из любой ситуации.

7. Если Вы столкнулись с угрозой или заподозрили угрозу жизни Вашего ребенка, помните, что поддержка близких, их внимание, разговор по душам способны удержать от рокового шага

➤ *Вызовите подростка на разговор*, скажите ему, что Вас беспокоят изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.

➤ *Задавайте вопросы*, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.

➤ *Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду*. Упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.

➤ *Ищите конструктивные выходы из ситуации*. Стройте совместные планы

на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

➤ *Заверьте ребенка в своей поддержке* в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

8. Если Вы испытываете трудности, обратитесь за помощью к специалистам

В случаях столкновения с угрозами жизни зачастую близкие испытывают растерянность, возникает страх сделать хуже, или им кажется, что все, что они делают, не помогает. Это естественные чувства, так как проблема очень сложная и требует профессионального вмешательства.

В ситуациях угроз жизни настоятельно рекомендуем обратиться за профессиональной психологической или психиатрической помощью. Обращение не несет за собой никаких негативных последствий. Существуют разные мифы о таких последствиях. Некоторые родители (и сами дети!) думают, что ребенка поставят на какой-то учет, и у него будут сложности в дальнейшей жизни. Это — не так! На учет в психоневрологических диспансерах ставят только в случаях хронических, тяжело текущих заболеваний, требующих медикаментозного лечения. При обращении за консультацией, помощью к врачу- психиатру на учет не ставят! Никаких иных негативных последствий не будет.

А вот помощь — реальная! — будет. В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний, вышедших из-под контроля сознания ребенка, и ему окажут профессиональную помощь.

ОБРАЩЕНИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ АДМИНИСТРАЦИИ

Когда и куда обращаться в ситуации риска и угрозы жизни?

Профессиональную помощь в ситуации угроз жизни могут оказать психологи и медицинские работники (врачи психиатры и психотерапевты)

Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психологу:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность ит.д.;
- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и прочее.

Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психиатру:

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки;
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- сильная тревога и прочее.

ИНФОРМАЦИЯ О СЛУЖБАХ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

Всероссийский Детский телефон доверия: 8–800–2000–122

(бесплатно, круглосуточно)

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ

Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона **8–800–200-19-10**.

ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Далее представляется информация о региональных службах и центрах оказания помощи семье и детям (адреса и телефоны): о региональных телефонах доверия, ППС-центрах, службах психологической, психиатрической помощи и т.п.

По указанной проблематике для родителей предлагаются **дополнительные материалы**, которые должны быть размещены в открытом доступе:

- Состояния, провоцирующие риски суицидального поведения (Приложение 1).
- Особенности суицидального поведения детей и подростков (Приложение 2).
- Как вести себя в кризисной ситуации? (Приложение 3).
- Как правильно построить разговор по душам с подростком? (Приложение 4).
- Как помочь подростку справиться с трудной жизненной ситуацией?

(Приложение 5).

- Куда обращаться в кризисных ситуациях? (Приложение 6).
- Опрос для родителей (Приложение 7).

- Рекомендуемая литература и информационные ресурсы (Приложение 8).

Родителям необходимо представить ссылки на данные материалы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В целом, важен комплексный подход к решению проблем, связанных с резкими перепадами настроения, различными зависимостями (включая компьютерную), девиантным поведением (в том числе, его клинических аспектов), стрессогенными ситуациями, в том числе в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

Поэтому так важно быть чуткими к изменениям, которые происходят с ребенком!

Пожалуйста, помните, если родители, самые близкие люди, поддерживают своего сына или дочь на всем протяжении подготовки к ЕГЭ и в период самих экзаменов, сопереживают ему и готовы разделить с ним как успех, так и неудачу, то предэкзаменационная ситуация, и даже неуспех на экзамене никогда не станут для выпускника кризисными.

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

«ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ»

В качестве «домашнего задания» выполните, пожалуйста, следующее:

- Когда придете домой, сядьте рядом с ребенком и посидите молча. В ответ на его удивление и вопросы «почему? зачем? что это значит? и т.д.», говорите, что соскучились, хотите просто быть рядом, что для Вас это важно.

- Покажите ребенку составленный Вами сейчас список совместных занятий. Попросите ребенка внести туда изменения, дополнить его, предложить свои варианты. Составьте план реализации этого списка. Вместе с ребенком спланируйте интересное для всех совместное времяпровождение, начните с ближайших выходных — это может быть, например, вылазка на природу для встречи с весной.

- Используйте все возможности выразить ребенку благодарность и поддержку — пусть это будут Ваши «100 способов выразить любовь».

ПРИЛОЖЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ РОДИТЕЛЯМИ

*Приложение 1***СОСТОЯНИЯ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РИСКИ
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Депрессивные состояния — это тревожный сигнал эмоционального неблагополучия подростка. Возникновение депрессивного состояния в наибольшей степени связано с характером детско-родительских отношений и с тем, как они воспринимаются подростком. У детей и подростков состояние депрессии проявляется чаще в форме не унылого настроения, а раздражительности. Такие подростки часто капризны, считают себя некрасивыми, глупыми, бесполезными, часто испытывают чувство вины, жалуются на трудности с концентрацией внимания, «потерю энергии», пессимистично настроены практически ко всему. Подростки, испытывающие депрессивные состояния, теряют способность получать удовольствие от того, что раньше его доставляло, общий фон их настроения всегда понижен, учащаются соматические жалобы (на боли в животе, в голове и т.д.), возможны проявления агрессии (ранее несвойственной ребенку), негативистского, асоциального поведения. Часто отмечается потеря аппетита, отказ от еды или чрезмерное ее употребление, изменение веса тела, усталость, проблемы со сном (либо бессонница, либо постоянная сонливость), потеря интереса к своей внешности.

Депрессия также может маскироваться такими симптомами, как нарушение поведения, гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе. Подросток может стать замкнутым, угрюмым или казаться чересчур эмоциональным, чувствительным, особенно в общении со сверстниками. Безусловно, все эти симптомы необходимо рассматривать в комплексе, во взаимодействии друг с другом. Для детей среднего и старшего школьного возраста характерен вариант депрессии, замаскированной так называемым девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя, наркотиков и т.д.

Повышение вероятности возникновения депрессии у подростков связано с такими факторами как: негативный образ своего тела, неуверенность, негативное восприятие будущего, развод или разлад между родителями, тяжелые заболевания (в т.ч. психические) членов семьи, отвержение сверстниками («непопулярность» в значимой для подростка группе), стойкая низкая успеваемость в школе. Кроме того, особое внимание следует уделять периодам в жизни ребенка, связанным с так называемой сменой ролей (переход в новую школу, окончание школы, переезд на новое место жительства, период полового созревания, появление сексуального партнера). Такие периоды в жизни подростка часто могут быть связаны с растущей ответственностью, давлением окружающих, обстоятельств; понижением самооценки; неспособностью оправдать ожидания свои и семьи; острым желанием «отделиться» от семьи и неспособностью это сделать безболезненно. Неспособность подростка вжиться в новую для него роль может привести подростка к депрессии. В свою очередь депрессия может усугублять проблему, вести к появлению у подростка чувства безнадежности, ощущения невозможности принятия новой роли.

Человеку, не имеющему психологического образования сложно распознать развитие депрессивного состояния у ребенка. Однако есть ряд типичных симптомов, которые могут Вам в этом помочь.

Типичные симптомы депрессии:

- часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества, бесполезности;
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- постоянная скука;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- пропуск школы или плохая успеваемость;
- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая

самооценка и чувство вины;

➤ повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;

➤ повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;

➤ жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;

➤ сложности концентрации внимания;

➤ значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

Если Вы заметили у ребенка развитие депрессивного состояния, необходимо сообщить об этом родителям, и порекомендовать им обратиться к детскому или подростковому психиатру.

ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Суицидальное поведение детей и подростков характеризуется целым рядом особенностей:

1. Детям свойственны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения.

2. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.

3. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности.

4. Часто ведет к суициду эмоциональная нестабильность подростка, которая присуща почти четверти здоровых подростков (а также неумение ослабить эмоциональное напряжение). Специалисты говорят о том, что подростки зачастую не разделяют того, что они хотят, от того, что хотят от них другие, не могут отделить переживания от мыслей и действий.

5. Детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий. Понятие «смерть» в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. А само понятие «смерть» возникает у детей между 2–3 годами, и для большинства она не является пугающим событием. В *дошкольном* возрасте дети не считают смерть концом жизни, а воспринимают ее как временное явление, подобное сну или отъезду. В *младшем школьном* возрасте дети думают, что смерть невидима и, чтобы остаться незамеченной, она ночью прячется в таких укромных местах, как кладбище, ее отождествляют с привидениями или покойниками, которые могут украсть детей. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Для *подростков* смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную

активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.

6. Кроме того, именно у подростков суицидальное поведение может быть подражательным, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя, (телевидение, Интернет, подростковые субкультуры). Подросткам свойственна повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки. Сильные переживания вызывают у детей и подростков самоубийство брата или сестры (родители настолько поглощены горем, что не замечают других своих детей, которые тоже страдают и в целях привлечения внимания родителей могут повторить суицидальный поступок близких).

7. Еще одной особенностью суицидального поведения подростков является наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

Известный отечественный подростковый психиатр Е.М. Вроно пишет, что подросток часто *переживает проблемы трех «Н»*: непреодолимость трудностей; нескончаемость несчастья; непереносимость тоски и одиночества.

При этом он должен *бороться с тремя «Б»*: беспомощностью; бессилием; безнадежностью. Помочь подростку в этой борьбе призваны взрослые, и, прежде всего, самые близкие люди.

Ряд ученых и практиков считают, что психологический смысл подросткового суицида — это «крик о помощи», или «протест, месть», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Но если это «крик о помощи», разве мы не в силах его услышать заранее?

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ?

1. Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности. Запомните маркеры суицидального поведения. Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Поделитесь опасениями с взрослым окружением детей: чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем выше шансы предотвращения потенциальных подростковых попыток суицида. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми и что в критической ситуации они не способны и не смогут решиться на последний шаг. Не позволяйте другим вводить Вас в заблуждение относительно несерьезности заявлений подростка. Если Вы предполагаете риск суицида в отношении близкого или просто знакомого Вам человека, действуйте в соответствии со своими убеждениями. Опасения, что Вы преувеличите потенциальную угрозу, ничто по сравнению с тем, что может произойти непоправимое из-за вашего невмешательства.

2. Принимайте ребенка как личность. Это значит просто любить его таким, какой он есть, возможно, не оправдывающего всех надежд родственников, возможно, не добивающегося каких-то высот, иногда огорчающего, обижающегося, несносного. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли он ощущает поддержку, любовь близких. Выражайте поддержку, ободряйте не только словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями.

3. Будьте собеседником. Очень часто подростки особенно сильно испытывают чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Выслушивайте подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания.

4. Оцените степень риска, критичности ситуации. Постарайтесь определить серьезность мыслей подростка о нежелании жить. Мысли, намерения и непосредственная готовность к действиям могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о таком способе «решения всех проблем» и кончая разрабатываемым планом суицида (посещение сайтов, где рассказывается о способах самоубийства; неожиданный интерес к лекарствам, хранящимся дома; «завершение дел», дарение личных вещей друзьям). Несомненно, что потенциальный риск тем выше, чем более подробно разработан план/метод самоубийства.

5. Не оставляйте ребенка одного в кризисной ситуации. Оставайтесь с ним как можно дольше (даже если придется взять отпуск на работе). Возможно, придется попросить родных помочь присматривать за ребенком, постоянно находиться рядом с ним. Подготовьте себя и ребенка к тому, что если ситуация будет ухудшаться, необходимо будет обратиться за помощью к специалистам системы здравоохранения (вызвать скорую медицинскую помощь, обратиться в кризисный центр, кабинет кризисной помощи при поликлинике. Проявляйте постоянную заботу и поддержку, даже если Вам кажется, что критическая ситуация миновала. Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев.

6. Обратитесь за помощью к специалистам. Безусловно, никто не знает Вашего ребенка лучше, чем Вы сами. К сожалению, ребенок, переживая кризис подросткового возраста, может отвергать помощь родителей, считая их «несовременными», «непонимающими». Вместе с тем, он склонен обращаться за помощью к сверстникам, друзьям, но может прислушаться и к авторитетным для него взрослым. Подросток, находящийся в кризисной ситуации, в депрессивном состоянии, часто имеет суженное поле зрения, своеобразное «туннельное» сознание, концентрируясь только на своей «безвыходной» проблеме.

Помочь увидеть альтернативные выходы может человек, независимый от личной, семейной ситуации ребенка. Таким независимым помощником может стать священник (при условии искренней веры ребенка), психолог кризисного центра, специалист детского телефона доверия. Если подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним вариантом может стать обращение к семейному психотерапевту.

В случае семейной терапии все члены семьи получают психологическую поддержку, озвучивая, проговаривая свои мысли, совместно вырабатывая более комфортный стиль семейной жизни. Если психолог, психотерапевт рекомендует обратиться за помощью в медицинское учреждение (например, психиатрическую больницу), не отказывайтесь, промедление может быть опасным. Если Вы почувствовали, что в семье начинается шантаж угрозой самоубийства, то обращаться к специалистам надо незамедлительно и решать проблему комплексно.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТРОИТЬ РАЗГОВОР ПО ДУШАМ С ПОДРОСТКОМ?

1. **Не впадайте в панику.** Ничего страшного пока не произошло.

2. **Постарайтесь успокоиться.** Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.

3. Перед началом разговора проговорите про себя, как **Вы любите** своего ребенка, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет. То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.

4. **Выслушивайте и постарайтесь услышать.** Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.

5. **Обсуждайте** — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

6. **Подчеркивайте** временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка,

вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкие не помогают обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.

7. **Ищите** конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее, значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

8. В конце разговора **заверьте** ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете близким, родственникам о состоявшемся разговоре. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

9. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно **не оставлять** подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость — человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: родственников, друзей, близких, к которым можно обратиться. Если Вы или Ваш ребенок не хотите идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребёнок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ?

В течение жизни человек нарабатывает широкий спектр различных способов разрешения трудных ситуаций, формирует навыки жизнестойкости, тем самым развивая психологическую устойчивость к неблагоприятным воздействиям извне. Уверенность человека в своей способности преодолевать жизненные трудности повышает самооценку, способствует развитию собственной ценности, формирует уверенность в собственных силах. Поэтому необходимо развивать способность взрослеющего ребенка справляться с жизненными трудностями.

Наиболее сильное влияние на подростка оказывают трудные, кризисные ситуации; пытаясь самостоятельно справиться с тревожащими его ситуациями, подросток приобретает опыт их преодоления. При этом он ищет человека или группу людей, способных оказать поддержку, ищет деятельность, компенсирующую тревожные переживания, повышающую самооценку. К сожалению, результаты этих поисков часто оказываются неконструктивными. Например, подростку обычно легче приобрести авторитет среди дворовой компании, чем в спортивной, танцевальной и т.п. секции, где требуются регулярные дополнительные усилия, проявление силы воли и определенные усилия для достижения желаемого статуса в группе.

Неудачный опыт преодоления подростком трудных жизненных ситуаций может повлечь неудовлетворенность, чувство неуверенности, озлобленность, агрессивность, негативизм, неверие в свое успешное будущее. Любая из формирующихся при этом защитных техник: уход в себя, стремление избежать неприятностей или открытая агрессия, оказывается неблагоприятной для развития личности подростка.

Родители, близкие детей могут **привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями, научить справляться со стрессом.**

Для того чтобы снизить воздействие стрессогенных факторов, научить ребенка самостоятельно справляться со стрессом, *родителям необходимо*:

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.

2. Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы незначительными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Поддерживайте в ребенке уверенность в том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства, и Вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он эту помощь готов принять.

3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь? Чего бы он хотел добиться? Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в т.ч. и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что Вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.

4. Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей). Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

5. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах

(агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

6. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: всевозможные виды спорта, пение, танцы... Не следует чрезмерно поощрять в ребенке дух соревнования или стремление к общественному признанию, ведь это тоже давление, которого и так немало. Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с подростком, каким активным дополнительным занятием он хотел бы заниматься.

7. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка. Даже если Вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

8. Заботиться о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут занятия йогой, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

9. Поощрять ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

10. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи.

Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

11. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе ит.д.).

12. Важно научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ?

➤ **Всероссийский Детский телефон доверия: 8–800–2000–122**

(бесплатно, круглосуточно)

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

➤ **Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ.**

Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона **8–800–200-19-10**

ОПРОС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на ряд вопросов, честные ответы на которые позволят Вам увидеть возможные проблемы во взаимоотношениях с ребенком.

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

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 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 увлекаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпрепровождении, 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.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Список рекомендуемой литературы

2. Артамонова Е.Г. Психологический портрет цифрового поколения России в системе образовательных отношений // Профилактика зависимостей. 2017. № 1.
URL: <http://профилактика-зависимостей.рф>
3. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. — М.: Дрофа, 2002.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: ЧеРо, Сфера, 2003.
5. Ефимова О.И. Подросток в кризисной ситуации: что с этим делать. — Ульяновск, 1997.
6. Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! СПб.: Питер, 2012.
7. Выход есть! / Авт.-сост. Семеник Д.Г. — Москва, 2010.
8. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / Под ред. Вихристюк О.В. — М.: МГППУ, 2013.

Рекомендуемые информационные ресурсы

- ✓ Сайт ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». На специализированной странице сайта представлена информация по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних. <http://www.fcprc.ru>
- ✓ Видео-выступление Ефимовой О.И. доцента, кандидата психологических наук, с.н.с. ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Психологическая газета. <http://www.psy.su>
- ✓ Сайт «Я — родитель» На сайте представлены полезные советы, указания и подсказки для родителей по воспитанию, обучению и развитию детей. Решение психологических проблем детей <http://www.ya-roditel.ru>
- ✓ Научно-методический журнал «Образование личности» <http://www.ol-journal.ru>
- ✓ Научно-практический журнал «Профилактика зависимостей» <http://профилактика-зависимостей.рф>