

Рекомендации для родителей учащихся

Если дети окружены враждебностью, они учатся борьбе и злу.

Если дети окружены насмешкой, они становятся застенчивыми и замкнутыми.

Если дети окружены стыдом, они постоянно чувствуют вину.

- Будьте терпеливы. Давайте ребенку время на осознание нового.
- Внушайте положительное. Не пугайте ребенка будущими бедами. Лучше говорить о том хорошем, что ждет его, если вести себя правильно.
- Почаще позволяйте ребенку делать то, что хочется ему, а не Вам. Принуждая, вы вырабатываете у него негативизм – отрицательное отношение ко всему, что вы можете сказать или сделать.
- Давайте ребенку отдых от Ваших внушений. По статистике, к ребенку 37 раз в сутки обращаются в повелительном тоне, 42 раза в увещательном, 50 раз в обвинительном. Ребенку нужен отдых от каких бы то ни было воздействий и обращений. Он нуждается в своей доле свободы, чтобы вырасти самостоятельным.
- Уважайте право ребенка на тайну. Если ребенок Вас боится – он будет лгать.
- Чаще хвалите и поощряйте ребенка. Взрослые часто не обращают внимание на что-то хорошее, но сразу же реагируют на ошибки и проступки. Ребенок должен чувствовать Вашу поддержку, когда он добивается успехов.
- Внушайте ребенку, что он смелый, трудолюбивый, умный, находчивый, ловкий, аккуратный, думающий, любимый, нужный, незаменимый...
- Формируйте положительную самооценку: «Я – умный», «Я – смелый», «Я все могу».
- Верьте в своего ребенка. Ваша вера способна прервать возможность в действительность. Ты замечательный! Ты умный и сообразительный! Ты это сможешь!

Очень важно похвалить ребенка с самого утра. Это аванс на весь долгий и трудный день.

В общении с ребенком стараться не допускать возникновения конфликтных ситуаций, помнить, что конфликт – несовпадение интересов. Конфликт – это столкновение несовместимых взглядов, позиций, интересов, противоборство взаимосвязанных, но преследующих свои цели двух и более сторон. Ну и что? Ну не совпали. И что? Люди начинают злиться. Почему? Каждому хочется отстоять свою точку зрения? Как отстаивают? Грубо, агрессивно, кричат. И получается конфликт. В конфликте – ты против меня.

Правила поведения в конфликте:

1. *поставить себя на место другого;*
2. *уметь слушать и слышать другого;*
2. *не акцентироваться на личности, а на ситуации, на проблеме: не я против тебя, а мы с тобой против ситуации;*
3. *плюс правило – предлагай конструктивное решение.*

Правила предупреждения конфликтов

- Не говорите со взвинченным, возбужденным человеком
- Прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела
- Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента
- Не скрывайте доброго отношения к людям, не скупитесь на похвалу
- Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок

Разрешение конфликта

- Берите инициативу разрешения конфликта в свои руки, это дает вам шанс самому определять стратегию и тактику разрешения конфликта и гарантирует победу
- Предлагайте ряд решений конфликта, подчеркивайте вашу заинтересованность в решении конфликта
- В совместном диалоге ищите компромиссные решения, подчеркивая уважение к личности оппонента
- Не высказывайте никаких негативных оценочных суждений в адрес оппонента
- Ведите разговор с чувством собственного достоинства, будьте спокойны и уверены в себе

Наиболее часто встречающиеся способы разрешения конфликтных ситуаций

«Избегание» («уход», «уклонение»), т. е. стремление не брать на себя ответственность за принятие решения, не видеть разногласий, отрицать конфликт; стремление выйти из ситуации не уступая, но и не настаивая на своем, воздерживаясь от споров, дискуссий, возражений оппоненту, высказывания своей позиции. Такое положение может быть уместным, если предмет разногласий не представляет для человека большой ценности, если ситуация может разрешиться сама собой.

«Приспособление» («уступка»). Стремление сохранить или наладить благоприятные отношения, обеспечить интересы партнера путем сглаживания разногласий. Готовность уступить, пренебрегая собственными интересами, претензиями. Стремление поддержать партнера, чтобы не затронуть его чувств путем подчеркивания общих интересов, замалчивания разногласий. Эта стратегия может быть признана рациональной, когда предмет разногласий имеет для человека меньшую ценность, чем взаимоотношения с противоположной стороной, когда при «тактическом проигрыше» гарантирован «стратегический выигрыш».

«Конфронтация» («соперничество», «конкуренция»). Стремление настоять на своем путем открытой борьбы за свои интересы, занятие жесткой позиции. Применение власти, принуждение, давление, использование зависимости партнера. Этот стиль может быть признан эффективным, если он используется в ситуации, угрожающей существованию организации или препятствующей достижению ею своих целей. Руководитель отстаивает интересы дела, интересы своей организации, и порой он просто обязан быть настойчивым.

«Компромисс». Стремление урегулировать разногласия, уступая в чем-то в обмен на уступки другого. Поиск средних решений, когда никто много не теряет, но много и не выигрывает. Интересы обеих сторон полностью не раскрываются. Способность к компромиссу уменьшает недоброжелательность и позволяет относительно быстро разрешить конфликт. Через какое-то время, однако, могут проявиться последствия компромиссного решения, например неудовлетворенность «половинчатыми решениями». Кроме того, конфликт в несколько измененной форме может возникнуть вновь, так как породившая его проблема была решена не до конца.

«Сотрудничество», т. е. поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обеих сторон в ходе открытого обсуждения. Совместный и откровенный анализ разногласий в ходе выработки решений. Инициатива, ответственность и исполнение распределяются по взаимному согласию. Этот стиль основывается на убежденности участников конфликта в том, что расхождение во взглядах – это неизбежный результат того, что у умных людей есть свои представления о «правильном» и «неправильном». Тот, кто опирается на сотрудничество, не старается добиться своей цели за счет других, а ищет решение проблемы. Кратко установку на сотрудничество обычно формулируют так: «Не ты против меня, а мы вместе против проблемы».

Часты конфликты в семье могут провоцировать возникновение суицидальных мыслей у ребенка. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) **суицид** представляет собой преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели.

Парасуицид (Kreitman N., 1969, 1970) — несмертельное умышленное самоповреждение, которое нацелено на достижение желаемых субъектом изменений за счет физических последствий. По определению ВОЗ (1982) парасуицид - синоним суицидальной попытки. N. Kreitman определял парасуицид как призыв о помощи, способ воздействия на окружающих с целью изменения сложившейся ситуации, и относил к ним суицидальные акты с истинным намерением умереть, но не закончившиеся смертью.

Суицидальное поведение — стремление человека покончить жизнь самоубийством.

Классификация

- **Прямое суицидальное поведение** — суицидальные мысли, суицидальные попытки и завершённые суициды.
- **Непрямое суицидальное поведение** — подросток бессознательно подвергает себя риску, опасному для жизни, не имея при этом желания умереть (алкогольные эксцессы и злоупотребление психоактивными веществами, злостное курение, переедание, голодание, злостные нарушения правил уличного движения, пренебрежение своим здоровьем, стремление подвергаться хирургическим вмешательствам, делинквентное поведение, некоторые экстремальные виды спорта).

Возрастные особенности суицидального поведения

Для детей характерны импульсивные суицидальные действия, их наиболее частой причиной являются ссоры в семье, агрессивное, негативное отношение родителей к ребенку.

В подростковом возрасте причиной импульсивных суицидальных действий обычно являются конфликтные отношения с родителями, реже с учителями. Подростки нередко тщательно планируют суицидальные действия, их основой является экзистенциальный кризис, обусловленный психологической депривацией.

Факторы и ситуации суицидального риска

Суицидальное поведение у детей и подростков зачастую вызвано сложной мотивацией, и включает:

- ✓ Депрессивное состояние, эмоциональные, поведенческие и социальные проблемы, злоупотребление психоактивными веществами. Расстройство настроения и тревожное состояние, побеги из дома, чувство безнадежности также увеличивают риск совершения попыток самоубийства.
- ✓ Крушение романтических отношений, неспособность справиться с трудностями учебной программы и иные жизненные стресс-факторы и проблемы, связанные со слабо развитыми умениями решать поставленную задачу, заниженная самооценка и попытка разобраться с собственной сексуальной идентификацией.
- ✓ Конфликты в семье и распад семьи: такие изменения, как развод, могут вызвать чувство беспомощности и отсутствия контроля над ситуацией.
- ✓ У подростков такие факторы, как психические заболевания в семье наряду с нездоровыми семейными отношениями, пренебрежение и жестокое обращение, отсутствие любви и заботы в детстве могут потенциально увеличить риск суицида.
- ✓ В совершенных самоубийствах молодежи можно отметить более высокий процент психиатрических заболеваний в семье, недостаток поддержки семьи, суицидальные идеи или суицидальное поведение в прошлом, проблемы с соблюдением дисциплины или с правоохранительными органами.
- ✓ Суицидальные идеи и попытки самоубийства появляются чаще у тех детей и подростков, которые были жертвой жестокого обращения со стороны сверстников или взрослых.
- ✓ Дополнительным фактором риска для подростков становится самоубийство известных людей или лиц, которых подросток знал лично. В частности, среди молодежи тоже существует феномен самоубийства из подражания (за компанию). Хорошо разрекламированные попытки самоубийства или совершенное самоубийство могут привести к членовредительству в группе сверстников или иной схожей группе, которая, как зеркало, отражает стиль жизни или качества личности суицидального индивидуума.
- ✓ Среди подростков в возрасте 16 лет и старше злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами увеличивают риск самоубийства в период сложных жизненных обстоятельств.
- ✓ С диагнозом расстройство личности совершается в 10 раз больше самоубийств, чем без такого диагноза, и порядка 80% совершивших самоубийство подросткам можно было бы поставить диагноз посттравматического стресса, или проявления симптомов насилия и агрессии. Особенно важно обращать внимание на такие характерологические особенности как импульсивность-агрессивность, негативная аффективность, депрессивность со склонностью к навязчивостям.
- ✓ Предшествующие попытки самоубийства увеличивают риск повторного суицида. Кроме того, среди ведущих факторов риска можно назвать постоянные мысли о нанесении себе вреда и продуманные планы совершения самоубийства.

Иными словами, самая большая степень риска – это когда у человека есть средства, возможность и конкретный план совершения самоубийства на фоне отсутствия сдерживающей силы.

Способы информирования о намерении суицида

Можно выделить четыре вида информирования о суициде:

1. Прямое устное сообщение, когда человек открыто выражает свои мысли или планы в отношении суицида.
2. Косвенное устное сообщение, в котором подростки не так явно делятся своими мыслями (например, «Я так больше не могу»).

3. Прямое невербальное информирование (например, приобретение лекарств).
4. Косвенное невербальное сообщение (например, внезапное, без видимой причины завершение планов, раздача любимых предметов и т.д.).

При выявлении маркеров суицидального поведения немедленно обращайтесь в соответствующие организации экстренной психологической помощи.

Телефоны доверия

***Члены Российской ассоциации телефонной экстренной психологической помощи:**

Белгородская область – Белгород - “Телефон доверия” - 27-46-35

***Всероссийский телефон доверия психологической помощи для детей, подростков и их родителей (круглосуточно)**

Телефон 8-800-200-01-22 Официальный сайт: www.ya-roditel.ru

***Телефон психологической помощи ребёнку:**

Телефон: (4722) 52-57-92

***Молодежный телефон доверия**

Телефон: (4722) 33-43-90

Рекомендация: обратиться за консультативной помощью к врачу-психиатру или невропатологу.