

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА, ОКАЗАВШЕГОСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Поддерживать ребенка – значит, верить в него.

Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Чтобы поддержать ребенка взрослым, возможно:

1. Придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.
2. Забыть о прошлых неудачах.
3. Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.
4. Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
5. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
6. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
7. Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии к нему.
8. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
9. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
10. Проводить больше времени с ребенком.
11. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
12. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
13. **Проявлять сопереживание и веру в ребенка.**

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИД?

1. Открыто **ОБСУЖДАЙТЕ** семейные и внутренние проблемы детей.
 2. **ВЫСЛУШИВАЙТЕ** ребёнка всегда!
 3. Помогите своим детям строить **РЕАЛЬНЫЕ** цели в жизни и стремиться к ним.
 4. Помогите преодолевать препятствия, **ПОВЫШАЙТЕ** заниженную самооценку.
 5. Любые положительные начинания подростков **ОДОБРЯЙТЕ** словом и делом.
 6. **НИ ПРИ КАКИХ** обстоятельствах не применяйте физические наказания.
 7. **ЛЮБИТЕ** своих детей и будьте деликатными с ними.
 8. Подчёркивайте **ВРЕМЕННЫЙ** характер проблем.
 9. Если вас тревожит поведение ребенка или его эмоциональное состояние, просьба немедленно **СООБЩИТЬ ОБ ЭТОМ ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ**, педагогу социальному или классному руководителю.
- РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ: ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ.**



СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ)

Самоубийство (суицид) - Это осознанное лишение себя жизни. Феномен суицида чаще всего связывают с представлением о психологическом кризисе. Психологическая душевная боль является общим признаком тяжелых кризисных состояний. Непереносимость душевной боли приводит к стремлению прекратить её любым путем, и суицид может показаться человеку, находящемуся в кризисном состоянии, единственным способом.



Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

Основные причины суицидального поведения у детей и подростков

Как правило, причинами суициды становятся сугубо **ЛИЧНЫЕ** причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем зачастую взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг – причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – напросто не обратил бы на нее особого внимания. Для ребенка же она глобальна.

При этом всегда существуют **ВНЕШНИЕ** (объективные) обстоятельства для возникновения суицидального поведения:

- неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
- беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
- отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
 - серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

1. Любые внезапные изменения в поведении, особенно—отдаляющие от близких
2. Расставание с дорогими вещами
3. Пренебрежение внешним видом, несоблюдение правил личной гигиены
4. Выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами,
5. Самоизоляция от других людей и жизни,
6. Склонность к неоправданно рискованным поступкам,
7. Разговоры или шутки о желании умереть, о бессмысленности жизни,
8. Уверения в беспомощности и зависимости от других, безнадежность
9. Самообвинения,
10. Сообщения о конкретном плане суицида.
11. Медленная маловыразительная речь
12. Негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего
13. Представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить.
14. Представление о мире как о месте потерь и разочарований,
15. Переживание горя
16. Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная возбудимость, приступы паники, отгороженность, печаль, отсутствие удовлетворения.
17. Вина или ощущение неудачи, поражения.
8. Несвойственная агрессия.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и недопонимания;
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
 - Переживании, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- Чувство злобы, мести, протеста; боязнь позора, насмешек или унижения.

..ПЛОХО..

..ГРУСТНО..

..ОДИНОКО..

..БОЛЬНО..

..ТРУДНО..

..ПРОСТИ..

..ЛЮБЛЮ..

..УМРУ..

