

Уход из жизни по своей воле — шокирует, не оставляет никакой надежды на исправление ситуации. Когда лишают себя жизни подростки, вопросов возникает очень много, и в первую очередь задают вопрос — ПОЧЕМУ?

Детство — радостное и беззаботное время. Так думать привычно. Порой, взрослым кажется, что у детей не может быть никаких серьезных поводов для переживаний:

- Подумаешь, с подругой поссорилась. У тебя таких Тань в жизни целая куча будет!

- С девчонкой поругался? — Ерунда! Их вон сколько, новую найдешь!

- Какая любовь в твоём возрасте!? Лучше про уроки думай!

Эти и подобные высказывания легко слетают с родительских уст. **НО! ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА, ОНИ ОБЕСЦЕНИВАЮТ ДЕТСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ. ПОДРОСТОК МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ЕГО НИКТО НЕ ПОНИМАЕТ. ДОВЕРИТСЯ ЛИ ОН В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ?**

Что может провоцировать подростка на совершение трагического шага?

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимание;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

ПРИЗНАКИ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- ♦ замкнутость ребенка, желание остаться в одиночестве, игнорирование друзей и товарищей;
- ♦ безрадостное настроение долгое время, постоянные капризы, повышенная требовательность к близким людям;
- ♦ эмоциональное состояние, характеризующееся изменением поведения, упадком или, наоборот, неожиданным приливом сил, не характерной активностью и общительностью;
- ♦ отсутствие в речи эмоционально окрашенных слов «хочу», «нравится», «мечтаю», «я доволен», «я рад» и др.
- ♦ проявление интереса к темам, связанным со смертью, разговоры на философские темы— о бессмысленности жизни, не желании повторять путь родителей;
- ♦ внезапные вспышки раздражения, ярости, поведение, граничащее с жестокостью, казалось бы, на пустом месте;
- ♦ высказывание мыслей о своей ненужности, не востребованности, бессмысленности жизни;
- ♦ несвойственные ребенку нарушения аппетита (в любую сторону) и сна;
- ♦ снижение успеваемости, пропуски занятий;
- ♦ безразличие к внешнему виду (неопрятная одежда, нарушение правил личной гигиены).

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ТРАГИЧЕСКИХ ПОПЫТОК ?

СОХРАНЯЙТЕ КОНТАКТ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ, НЕСМОТРИ НА РАСТУЩУЮ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ПОТРЕБНОСТЬ В ОТДЕЛЕНИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, относитесь уважительно к тому, что кажется ему важным и значимым;
- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий. Проявите к нему интерес, спросите о его делах. Замечание, брошенное с порога и замечание, высказанное в ходе заинтересованной беседы будут звучать по-разному;
- помните, приказной тон в общении с подростком способен обострить ситуацию;
- нельзя и совсем устраниваться от воспитания и позволять подростку все подряд. Излишняя свобода может восприниматься подростком как равнодушие и отсутствие поддержки со стороны родителей.

ГОВОРИТЕ С ПОДРОСТКОМ О ПЕРСПЕКТИВАХ В ЖИЗНИ И БУДУЩЕМ. Узнайте, что ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите составить конкретный план действий.

БЕСЕДУЙТЕ С РЕБЕНКОМ НА СЕРЬЕЗНЫЕ ТЕМЫ: ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЬ , В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ ДЛЯ ВАС, ЧТО ТАКОЕ ДРУЖБА, ЛЮБОВЬ, ПРЕДАТЕЛЬСТВО. Эти темы очень волнуют подростков.

ДАЙТЕ ПОНЯТЬ, ЧТО ОПЫТ ПОРАЖЕНИЯ ТАК ЖЕ ВАЖЕН, КАК И ОПЫТ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА. Рассказывайте чаще о том, как вам или членам вашей семьи приходилось преодолевать трудности. Пусть он видит много путей выхода.

СДЕЛАЙТЕ ВСЕ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ПОНЯЛ: САМА ПО СЕБЕ ЖИЗНЬ—ЭТО ТА ЦЕННОСТЬ, РАДИ КОТОРОЙ СТОИТ ЖИТЬ. Лучший способ привить любовь к жизни—это ваш собственный пример.

Если Вы слышите	Лучше сказать	Не нужно говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все чувствуем свое бессилие. Давай обсудим, как я могу тебе помочь».	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Мне жаль, что ты так чувствуешь. Ты много значишь для меня. Хорошо, что мы можем поговорить 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 никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Региональный ресурсный центр сопровождения системы профилактики «Перспектива» казенного учреждения Омской области «Центр психолого-медико-социального сопровождения» занимается психолого-педагогическим сопровождением несовершеннолетних, попавших в трудную жизненную ситуацию, пострадавших от насилия. Центр оказывает психологическую помощь по формированию жизнестойкости подростков, занимается консультативной и просветительской деятельностью несовершеннолетних, родителей, педагогов.

Наш адрес:
г.Омск, ул.Комсомольский городок, д.14,
persp55@uandex.ru,
сайт: Центрпмсс.рф
+7(3812)32-35-90



Казенное учреждение Омской области
«Центр психолого-медико-социального
сопровождения»



**ПРОФИЛАКТИКА
НЕПОПРАВИМЫХ ПОСТУПКОВ**

Региональный ресурсный центр
сопровождения системы профилактики
«Перспектива»

ОМСК 2020