

Как родителям вести себя с подростком, испытывающим кризис?

Если Вы слышите:	Спросите/ Скажите:	Не говорите:
«Ненавижу учебу, однокласснику в и т.п.,...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте,... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь...»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
«Вы не понимаете меня!...»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит ты недостаточно постарался!»

Мотивы рискованного поведения

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- страх позора, насмешек, унижения;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудных ситуаций;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- сочувствие и подражание товарищам, героям книг или фильмов.

НЕЛЬЗЯ	МОЖНО
Стыдить, ругать ребенка за его намерения	Поддержите ребенка, проявите сочувствие, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей
Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения	Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время
Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что Вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации
Оставлять ребенка одного в ситуации риска	Не оставляйте ребенка одного, привлечите других близких, друзей. Покажите ребенку, что окружающие заботятся о нем.
Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка	Будьте для ребенка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями

Признаки рискованного поведения

1. Уход в себя
2. Капризность, привередливость
3. Депрессия
4. Агрессивность
5. Саморазрушающее и рискованное поведение
6. Потеря самоуважения
7. Изменение аппетита
8. Изменение режима сна
9. Изменение успеваемости
10. Внешний вид
11. Раздача подарков окружающим
12. Приведение дел в порядок
13. Психологическая травма

Как помочь ребенку?

1. Оставайтесь самим собой.
2. Главное вступить в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать правду, чтобы он чувствовал себя на равных с вами.
3. Важно как Вы говорите, а не что (забота, голос, интонация).
4. Сосредоточьте свое внимание на чувствах, не перебивайте.
5. Молчание дает возможность подумать.
6. Проявите участие и интерес, не устраивайте допрос.
7. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее.
8. Будьте на стороне ребенка.
9. Дайте возможность ребенку найти свои ответы, даже если Вы знаете очевидное решение.
10. Немедленно изменить жизнь невозможно, но можно быть рядом.
11. Когда Вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

**Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 183**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ

**Экстренная психологическая
помощь**

8 800 2000 122

бесплатно, анонимно,
круглосуточно