

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Советы психолога, помогающие нахождению конструктивных путей выхода из конфликта.

Памятка «Правила общения при конфликте с ребенком»

Будучи в позиции слушающего:

- проявите терпимость: не прерывайте ребенка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего - помочь ребенку в выражении своих проблем;
- не давайте оценок ребенку: если вы будете оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребенка;
- не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте - это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала - и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

Будучи в позиции говорящего:

- не обвиняйте - не говорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте кого-то еще в том, что случилось;
- не придумывайте - не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;
- не защищайтесь - сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что-то же самое сделает и ребенок;
- не характеризуйте - не описывайте личность ребенка, тем более говоря «ты не внимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т. п.», старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;
- не обобщайте - избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка, приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните.

ПОМНИТЕ! Конфликт может обладать как созидательной, так и разрушительной силой. Если конфликт разрешается неверно, возникает неприязнь друг к другу, травмируется психика, замалчиваются достоинства и преувеличиваются недостатки. В итоге конфликт может нанести серьезную психическую травму. Она может остаться у человека на всю жизнь и даже изменить ее в худшую сторону.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА

Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда. «Что посеешь, то и пожнёшь!» - гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном ее проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен: **«Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе».**

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Подростковый суицид - крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желанного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков, таким способом.

Причины проявления суицида:

- > Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
- > Резкое повышение общего ритма жизни.
- > Социально-экономическая дестабилизация.
- > Алкоголизм и наркомания среди родителей.
- > Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.
- > Алкоголизм и наркомания среди подростков.
- > Неуверенность в завтрашнем дне.
- > Отсутствие морально-этических ценностей.
- > Потеря смысла жизни.
- > Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
- > Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
- > Безответная влюбленность.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «А что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Несколько признаков готовности ребенка к суициду:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

При проявлении 1-2 признаков следует обратить особое внимание на ребенка.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «какова причина» и «какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в

сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Что делать? Как помочь?

Если Вы слышите

Обязательно скажите

Запрещено 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 так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»

«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»

«Всем было бы лучше без меня!»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим 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

«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»

об этом»

«У меня никогда ничего не получается»

«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

«Не получается - значит, не старался!»

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию дальнейших действий.

Уважаемые родители, любите своих детей и чаще говорите им об этом, уделяйте им каждую свободную минуту, интересуйтесь их делами, учите преодолевать трудности, убедите в том, что любая черная полоса обязательно сменится белой.