

ГбУ ДПО «СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»

Кафедра психолого-педагогических технологий и менеджмента в образовании

***Памятка для родителей***

**Как не допустить суицида у подростка**

**В нашу жизнь приходит радость, когда у нас есть чем заняться;есть кого любить; и есть на что надеяться.**

**В. Франкл**



Ставрополь - 2017

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

***Уважаемые родители!***

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь успехами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками.

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду! Беду со страшным названием **суицид**.

**Какие признаки поведения подростка могут насторожить родителя?**

* Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь Ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, значит ничего не сделает, но это не так. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
* Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
* Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
* У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Жизнь** – это шанс, не упусти его.  **Жизнь** – это красота, удивляйся ей.  **Жизнь** – это мечта, осуществи ее.  **Жизнь** – это долг, исполни его.  **Жизнь** – это игра, так играй.  **Жизнь** – это любовь, так люби.  **Жизнь** – это тайна, разгадай ее.  **Жизнь** – это трагедия, выдержи ее.  **Жизнь** – это приключение, решись на него.  **Жизнь** – это жизнь, спаси ее.  **Жизнь** – это счастье, сотвори его сам.  **Жить стоит. Не уничтожай свою жизнь!** |

**Мать Тереза**

**Подсказки родителям: что делать МОЖНО И НУЖНО**!

* **Собирайте информацию и делитесь собственным опытом**

Узнайте о подростковой молодежной культуре что-то новое и поделитесь этой информацией с ребенком. Следует быть хорошо информированным, чтобы помочь своим детям, когда они вдруг попадут в опасные ситуации.

* **Обсуждайте все свои опасения и сомнения с ребенком**

Используйте при этом «Я-сообщения» («Я беспокоюсь», «Я волнуюсь»). Не бойтесь спросить у подростка, если чего-то не знаете или не поняли из его объяснений. В этом разговоре важно не только умение правильно задавать вопросы, но и умение слушать, не перебивая.

* **Помогайте своим детям**

Научите их предвидеть последствия своего выбора, а при необходимости – направлять энергию на разумную деятельность.

* **Рассказывайте детям о том, чем сами увлекались в молодости.** Этим Вы покажете, что понимаете и разделяете его страсть к музыке или спорту.
* **Используйте увлечения подростка ему во благо**

Он увлекается экстремальными видами спорта? Это повод поговорить о здоровом образе жизни. Подобный разговор, скорее всего, не будет воспринят как нудные нотации. В любом из видов деятельности существует вероятность неудачи. Вы должны осознавать это и поддерживать своего ребенка, помогать ему научиться отличать разумный риск от неразумного.

* **Выбирайте вместе с подростком**

Атрибутику с символикой и названием его любимой группы (или спортивной команды). Это будет актом признания его права на самоопределение и самовыражение.

* **Будьте внимательны и чутки**

Для подросткового возраста, в силу физиологических причин, характерна быстрая «смена настроения», поэтому Ваше понимание и чуткость помогут избежать депрессии, тревожного состояния.

* **Постоянно обращайте внимание на собственное поведение** – подростки наблюдают и подражают Вам, даже не осознавая этого.

**Проблема самоубийства и Интернет**

На сегодняшний день в Интернет-пространстве действуют целые деструктивные сообщества – «клубы самоубийц», направленные на скрытую пропаганду социально-психологических установок суицидального поведения среди подростков. В данных сообществах представлена информация от обсуждения причин и способов самоубийства до фотографий собственных шрамов и порезов.

Что делать родителю, если он обнаружил опасность?

Если вы увидели хотя бы один из признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ребенку и поговорить с ним.

**Необходимо срочно обратиться к специалистам за помощью!**

**Признаки компьютерной зависимости**

* Равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, школьным и внешкольным мероприятиям.
* Неоправданно частая проверка электронной почты.
* Чрезмерно длительное пребывание за компьютером.
* Быстрый, неряшливый прием пищи, часто прямо перед монитором.
* «Выпадение» из режима реального времени.
* Визуально наблюдаемое бесцельное «перескакивание» с одной компьютерной программы на другую.
* Неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения.
* Постоянное или значительно более частое общение в режиме on-line.
* Погружение в Интернет как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности, тревоги, подавленности.
* Приоритет пребывания в Интернете над всеми остальными видами деятельности и общения.

**Рекомендации родителям по профилактике компьютерной**

**зависимости подростков**

* **Родителям необходимо выяснить, что побудило подростка уйти в виртуальный мир. Возможно, подростку не хватает информации, у него дефицит общения, и родителям стоит больше уделять время своему ребенку. Совместное посещение музеев, театров, отдых на природе, общение с интересными людьми все это поможет подростку стать гармоничной личностью. Чем больше граней мира родители смогут показать ребенку, тем больше возможностей у подростка реализовать себя в нем.**
* Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром тоже имеет свои причины, и кому как не родителям легче понять причину. Если подросток не очень успешен в учебе, возможно, лучше не говорить ему в очередной раз, что он «двоечник и ни на что не годится» (опуская при этом его самооценку), а помочь ему наверстать упущенный материал и лишний раз похвалить его, пусть даже за маленькие успехи.
* Не нужно критиковать подростка за то, что он слишком много проводит времени за компьютером, акцентируя тем самым внимание на проблеме. Лучше найти способ ненавязчиво оторвать его от этого занятия. Подумайте, что может быть интересно вашему ребенку, займитесь этим вместе с ним. Так вы сможете ненавязчиво контролировать время, проведенное за компьютером.
* Договоритесь с подростком о времени, которое он может проводить за компьютером. Например, после десяти часов вечера компьютер должен быть выключен. Обязательно контролируйте этот процесс. Если подросток «заигрался», постарайтесь переключить его внимание.
* Не нужно резко запрещать компьютерные игры подростку. Этим вы вызовете еще большее отстранение подростка от Вас.
* Убедительная просьба зайти на страницу в социальных сетях «ВКонтакте», «Одноклассники», «Facebook»к вашим детям и отследить, подписаны ли они на «группы смерти»:

|  |  |
| --- | --- |
| * Синий кит * Море китов * Мертвые души | * Море дельфинов * Беги или умри * 150 звезд |

|  |  |
| --- | --- |
| * Тихий дон; * Я в игре * F 57 * Ff 33 | * Разбуди меня в 4.20; * f 57 * d 28 |

Обратите внимание, какие записи находятся на «стене» страницы Вашего ребенка.

**Родители! Безопасность Вашего ребенка в Интернет- пространстве - это Вы!**

**Подсказки родителям: чего делать НЕ СЛЕДУЕТ**

* **Игнорировать**

Это может оказать еще хуже запретов. Пусть подросток знает, что Вы в курсе его увлечений: что-то Вас устраивает, что-то нет. Иначе подросток может подумать, что он Вам безразличен, что Вы его разлюбили.

* **Оскорблять кумиров подростка**

В этом возрасте даже фраза «Выключи эту ерунду» может вызвать обиду, и как следствие – взрыв агрессии может вылиться в неразумное рискованное поведение: курение, выпивание, нарушение правил, воровство.

* **Обвинять во всех смертных грехах**

Высказывания из серии «Все твои друзья преступники» не только обидны, но еще и не верны. Пагубные привычки и преступления не зависят от любимой музыки и внешнего вида.

* **Преуменьшать важность подросткового увлечения**

«Это у тебя скоро пройдет, перерастешь». Даже если это верно, подросток все равно Вам не поверит и будет настаивать, что «это – навсегда».

***И самый важный совет: в любой ситуации принимать Вашего ребенка таким, какой он есть, слушать и слышать его.***