**Что могут сделать родители по профилактике**

**суицидального поведения подростков и молодых людей:**

1 Сохраняйте контакт с ребенком, постоянно общайтесь с ним.

2 Уважительно относитесь к его проблемам.

3 Вся жизнь впереди! Делайте акцент на перспективах, расспросите подростка об устремлениях, мечтах.

3 В беседах затрагивайте важные темы: в чем смысл жизни, что такое любовь, дружба, предательство, смерть.

3 Внушите ему мысль: жизнь — ценность, которую следует беречь.

4 Дайте подростку понять, что поражение — это часть пути, оно имеет такое же значение, как и успех.

5 Не ругайте школьника, если он грубит, сначала постарайтесь вникнуть в причину. В силу возраста подросток делает вид, что вы ему безразличны. На самом деле ему необходимы любовь, поддержка и внимание родных и близких.

5 Найдите баланс между личной свободой и ограничениями.

6 Если попытка самоубийства все-таки была, покажите на деле, как сильно вы любите и цените своего ребенка. И вы, и психолог должны попытаться выяснить, почему подросток хотел расстаться с жизнью.

**Правила взаимодействия в семье:**

1 Выражайте свое недовольство конкретными поступками ребенка, но не им самим.

2 Осуждая поступки ребенка, не осуждайте его чувства, любые чувства имеют под собой основания.

3 Ваше недовольство не должно быть частым, в противном случае вы рискуете взрастить чувство неприятия.

4 Если у вас неприязненные отношения с ребенком, задумайтесь о возможной причине своих отношений.

***Ну а если ребенок своим поведением раздражает, не слушается, делает «неправильно». Как быть? И как научить, если не указывать на промахи и ошибки?***

1 Указывайте на ошибки с осторожностью, не стоит обращать внимание на каждую ошибку.

2 Ошибку лучше обсудить потом, в спокойной обстановке и подходящим тоном.

3 Замечания делайте на фоне общего одобрения.

4 Если ребенок с удовольствием занят делом и он не просит о помощи, не вмешивайтесь.

5 Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

***!!!Помните: личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию, с увлечением и интересом.***

Как известно, конфликты неизбежны, поэтому важно уметь правильно их разрешать. Неконструктивный способ разрешения конфликтов, как правило – это или настоять на своем, или уступить. Здесь «выигрывает» только одна сторона.

***Существует ли благополучный путь выхода из конфликта?*** Да, можно разрешить дело так, что никто не проиграет. Это конструктивный способ разрешения конфликта. Не надо идти на поводу эмоций, конфликт нужно решать спокойно и осознанно. Для этого необходимо осуществить следующие шаги:

1 Осознание и выяснение конфликтной ситуации.

2 «Корзина» предложений: «Как нам быть в данной ситуации?» (пусть ребенок первый предложит решение).

3 Выбор наиболее приемлемого предложения (стороны оценивают и обсуждают совместно поступившие предложения, лучшим считается то, которое принимается единодушно).

4 Детализация этапов выполнения принятого решения, уточнение того, что для этого потребуется.

5 Проверка выполнения решения.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПОРЕЗАХ И ДРУГИХ ФОРМАХ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

**Самоповреждение** – это сознательное причинение себе физического вреда. Чаще всего это порезы. Но могут быть и другие формы (например, ожоги, царапины, девушки часто рвут на себе волосы).

**Самоповреждающее поведение** – это комплекс действий аутоагрессивного характера, нацеленных на причинение физического вреда собственному телу. Суицидальные намерения отсутствуют, нанесение физического ущерба помогает справиться с негативными переживаниями.

**Зачем дети это делают?**

Причинение сознательного физического вреда себе – это способ справится с отрицательными эмоциями, с которыми человек не справляется по-другому. Часто это попытка заглушить эмоциональное страдание физической болью. На какое-то время это получается. Но самоповреждение приносит только временное облегчение и может превратиться в порочную привычку. Вместо того, чтобы научиться справляться со своими переживаниями, человек будет дальше резать себе кожу на руках или делать что-то еще подобное, а переживания в итоге никуда не денутся.

**Основные факторы риска развития самоповреждающего поведения:**

**1Межличностные** (проблемы со сверстниками, педагогами, травля, общение с подростками, наносящими самоповреждения, отсутствие друзей);

**2 Ситуационные** (денежные долги, смерть близкого человека, «любовные» проблемы, тяжелые болезни, сексуальное насилие, сексуальная неудача, раскаяние за совершенные действия);

**3 Эмоциональные** (перфекционизм, большое количество эмоций у подростка, страх и неумение управлять своими эмоциями, избыточная сексуальность, нарушения настроения).

**4 Семейные** (отсутствие теплых, доверительных отношений, отсутствие любви, смерть или развод в семье, семейная враждебность и постоянная критика со стороны родителей, дисфункциональная семья, семейные саморазрушающие формы поведения членов семьи, безразличие к ребенку, отсутствие эмоциональной связи с ним, прессинг «успеха»).

**Признаки того, что подросток прибегает к самоповреждению.**

Самоповреждение обычно скрывают. Но все же насторожить должно следующее:

– порезы, ожоги, следы укусов, синяки или безволосые участки непонятного происхождения;

– ношение одежды, полностью закрывающей руки и ноги, даже в жаркое время года, – человек избегает занятий спортом или переодевания в присутствии других;

– следы салфеток со следами крови в мусорном ведре;

– повышенный интерес и собирание острых предметов;

– самоизоляция, отчуждение от друзей и родных;

– плохое настроение, потеря интереса к жизни, депрессия или взрывы гнева;

– самообвинения, разговоры о своей несостоятельности, бесполезности или безнадежности.

*!!!Важно помнить, что эти проявления могут иметь другие причины и не всегда означают, что человек наносит себе повреждения. Какие-либо тревожные признаки могут вообще отсутствовать.*

Очень часто молодые люди, прибегающие к самоповреждению, крайне требовательны к себе и не выставляют чувства напоказ. Признаться кому-то в том, что они наносят себе повреждения, или вообще говорить о своих проблемах, для них мучительно трудно. Чаще всего следы самоповреждений скрываются, и очень искусно.

**Как реагировать?**

Первой и наиболее часто встречающейся реакцией родителей является паника, а иногда и гнев. Это нормально и вполне объяснимо. Скорее всего, вам захочется сказать что-то вроде: «Что это такое? Что ты вообще делаешь?» или «Прекрати немедленно, и чтоб я этого больше не видел(а)!». Да, вы этого больше не увидите. Потому что подросток будет тщательнее скрывать следы самоповреждения или выберет другое место на теле, более скрытое от глаз. Но вряд ли это прекратится от одного вашего окрика.

*!!!Помните, что дети и молодые люди, которые пытаются решить свои эмоциональные проблемы через причинение себе физической боли, часто одновременно страдают от чувства вины и стыда*. Бравировать следами от порезов они могут только среди тех, кто делает то же самое. Но в основном они не хотят говорить об этом и показывать это.

**!!!Важно сохранять спокойствие и пытаться наладить честный и открытый диалог.**

Нападки, шквал вопросов и взрыв эмоций приведут только к тому, что ребенок замкнется и вообще перестанет разговаривать. Вместо этого задавайте вопросы, предполагающие развернутый ответ, о том, что человек чувствует.

*!!!Помните, что самоповреждение – только симптом другой, более глубокой проблемы.* Попытайтесь понять, в чем причина такого поведения. Часто подростки и молодые люди, прибегающее к самоповреждению, не могут объяснить, что с ними происходит. Попробуйте разобраться вместе.

**!!!Если вы чувствуете, что не справляетесь сами, обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту. Не вините себя. Сохраняйте спокойствие. Уравновешенная, поддерживающая реакция родителей – одно из важнейших условий для восстановления подростка.**

Педагог-психолог С.С. Рудик