

**Методическая разработка родительского собрания по профилактике  
саморазрушающего поведения подростков  
Тема: «Подросток в трудной жизненной ситуации»**

**Целевая группа:** родители учащихся 7-9 классов.

**Цель:** мобилизация ресурсов семьи в профилактике саморазрушающего поведения подростков.

**Задачи:**

- повысить компетентность родителей в вопросах выявления признаков предсуицидального периода;
- активизировать потенциал семьи для помощи подростку в трудной жизненной ситуации;
- определить стратегии грамотного взаимодействия родителей с подростком в опасном периоде.

**Материальное обеспечение:** оборудование для мультимедийной презентации, мультимедийная презентация, листы писчей бумаги А4; ручки; столы и стулья для групповой работы (3-4 группы).

**Форма проведения:** родительское собрание

**Продолжительность:** 1 час

### **Ход проведения**

#### **1. Вводная часть.**

Спецификой подросткового возраста является повышенная восприимчивость, иногда внушаемость, совпадающая с периодом вхождения во взрослую жизнь. Часто это способствует тому, что в кризисной ситуации подросток может выбирать добровольный уход из жизни как наиболее «легкий» способ разрешения кажущихся непреодолимыми трудностей.

Каждый уход из жизни ребенка – это трагедия. Изучение проблемы суицида и анализ конкретных случаев показывают, что большинство несовершеннолетних решаются на самоубийство для того, чтобы привлечь внимание окружающих их людей на свои проблемы. До самой последней минуты решившийся на последний шаг молодой человек надеется, что ему помешают, что кто-то спасет его, а близкие люди испугаются за него и будут его любить. Многие трагедии можно попытаться предотвратить, для этого достаточно быть другом своего ребенка, не бояться признавать своих ошибок.

Попробуем обсудить, разобраться в том, что это за явление – «подростковый суицид», можно ли его предотвратить и распознать признаки надвигающейся опасности, как построить откровенный разговор с ребенком. Конечно, однозначного ответа на вопросы о том, что и почему толкает подростков на страшный шаг, нет, наверное, ни у кого (даже среди специалистов нет единого мнения). Но помнить об этой проблеме, знать, как помочь подростку в случае опасности, как склонить его выбор в сторону жизни, вместе с ним найти выход из ситуации, которая пока кажется неразрешимой, наверное, должен каждый взрослый человек, каждый родитель, ответственный за жизнь своего ребенка.

## 2. Основная часть.

*Примечания.*

1. Для интерактивного взаимодействия участники объединяются в 3-4 группы (по 6-7 человек) и размещаются за своими столами.

2. *Ход проведения встречи представляет собой чередование выступлений ведущего, сопровождающегося демонстрацией тематических слайдов из подготовленной им мультимедийной презентации, и работой родителей в группах. При этом сначала происходит выполнение заданий родителями в группах, их обсуждение, а затем ведущий (педагог, психолог, социальный педагог или классный руководитель), подводя итоги групповой работы, представляет соответствующий слайд.*

**2.1. Подростки и молодежь группы риска. Симптомы суицидальных намерений. На что следует обращать внимание в поведении ребенка?**

**2.2. Какие факторы влияют на развитие саморазрушающего суицидального поведения подростков?**

*Ведущий.* Безусловно, невозможно выявить одну или две причины подростковых самоубийств. То, из-за чего взрослеющий ребенок решается на последний шаг, всегда индивидуально. Специалисты выделяют ряд основных мотивов суицидального поведения подростков, причем ведущим фактором обычно является преобладание чувства безнадежности и беспомощности.

**Работа в группах.** Задание: в течение 5 минут каждая группа создает свой список мотивов (причин) суицидального поведения подростков, учитывая их максимальное негативное эмоциональное влияние. По истечении 5 минут список передается следующей группе, например, по ходу часовой стрелки. При этом завершающий пункт в списке подчеркивается, чтобы можно было отличить работу каждой группы. Получившая список группа дополняет его в течение 2 минут. По возвращении «своего» варианта

работа над этим заданием завершается, идет коллективное обсуждение. Затем ведущий, обобщая, открывает соответствующие слайды мультимедийной презентации.

***Основными мотивами суицидального поведения у детей и подростков специалисты считают:***

***Слайды №№1-2***

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом).
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка), нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.

Зачастую вышеперечисленные мотивы отягощаются употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями.

***Ведущий.*** Очень часто стрессовые факторы действуют одновременно, а их отрицательное воздействие на ребенка накапливается. При регулярном, повторяющемся стрессе возникает хронический стресс. Чувствительный к стрессу ребенок ощущает на себе его воздействие при возникновении малейших трудностей или перемен. Срабатывает принцип «последней капли».

На слайдах приведены некоторые высказывания детской аудитории Всероссийской линии Детского телефона доверия (г. Москва):

***Слайды №№3-4.***

1. «Я очень одинок, меня никто не понимает...».
2. «Меня бросили, я не знаю, как это пережить...».

3. *«Я все время боюсь опозориться перед классом...».*
4. *«Я боюсь отчима...».*
5. *«В классе все надо мной смеются, обзываются, прячут мои вещи...».*
6. *«Мои подруги сняли на мобильный телефон меня пьяную. Если покажут в классе, я умру от стыда...».*
7. *«У меня опять замечание и двойка в дневнике. Я боюсь идти домой, отец меня убьет...».*
8. *«Я видела, как папа целовался с другой женщиной... Я хочу его убить...»*
9. *«Мне вчера дали попробовать наркотики... Мне очень плохо...».*
10. *«Все любят мою сестру, а я никому не нужен...».*
11. *«Я уверен, что я полный идиот, мама говорит, что я бездарь...».*

**Ведущий.** Казалось бы, за несущественными (с точки зрения взрослого человека) обидами, страхами, чувствами скрываются серьезные переживания, с которыми взрослеющему ребенку не всегда под силу справиться в одиночку.

В большинстве случаев суицидальное поведение – это своеобразный крик о помощи, но в ситуации хронического стресса, негативного эмоционального климата в семье, при отсутствии позитивного опыта решения стрессовых ситуаций суицидальное поведение может закрепляться как способ хотя бы временного (либо очень быстрого) разрешения семейных и личных проблем.

Главный вопрос, который должны задать себе взрослые: как заметить, что с ребенком что-то не так?

Есть общее правило, которым следует руководствоваться родителям и педагогам: обращайте внимание на необычное поведение ребенка — видимо, что-то произошло или изменилось.

Многие, задумывающиеся о самоубийстве подростки, несмотря на то, что их переполняет чувство безнадежности, безысходности, могут неосознанно «сигнализировать» окружающим о своих намерениях. Подоплека всех их действий такова, чтобы найти кого-нибудь, кто принесет им чувство облегчения и безопасности.

**Необходимо быть внимательными к этим «знакам», чтобы не упустить возможность предотвратить формирующееся суицидальное поведение.**

**Таковыми знаками предостережения могут выступать:**

***Слайды №№ 5-7***

✓ *высказывания о нежелании жить*: «Было бы лучше умереть»; «Не хочу больше жить»; «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»; «Хорошо бы заснуть и не проснуться»; «Мне нельзя помочь»; «Скоро все закончится»; в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

✓ *фиксация на теме смерти в литературе, живописи, музыке*; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);

✓ *активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида* (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);

✓ *сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве* (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах просуицидальных высказываний, символов;

✓ *раздражительность, угрюмость, подавленное настроение*, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

✓ *негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего*;

✓ *постоянно пониженное настроение, тоскливость*. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен, он подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

✓ *необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение* (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

✓ *стремление к рискованным действиям, отрицание проблем*;

✓ *снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий*;

✓ *символическое прощание с ближайшим окружением* (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;

✓ *частые попытки уединиться*: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

### 3. Как помочь подростку справиться с трудной жизненной ситуацией

*«Живя, умей все пережить:  
Печаль, и радость, и тревогу.»*

*Фёдор Тютчев*

#### 3.1. Что такое трудная жизненная ситуация, ее влияние на развитие подростка.

##### Каких подростков можно отнести к «группе риска»?

**Работа в группах.** Задание. Предлагается определить, какие жизненные ситуации могут восприниматься подростком как кризисные, непреодолимые, безнадежные (5 мин). Предложенные варианты озвучиваются, дополняются. Ведущий далее открывает слайды, обобщающие обсуждение

***Ведущий.*** Существует также ряд ситуаций, которые могут восприниматься подростком как кризисные, непреодолимые, безнадежные. Например, смерть близкого или любимого человека; сексуальное насилие; денежные долги; раскаяние за совершенное преступление или предательство; угроза физической расправы; нежелательная беременность; получение тяжелой травмы или тяжелая болезнь; шантаж; сексуальная неудача; измена партнера; ревность; публичное унижение; коллективная травля (буллинг); одиночество; подражание кумиру и т.д.

Также к *группе риска* относятся подростки:

- находящиеся в *сложной семейной ситуации* (болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- не имеющие друзей;
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания);
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв высокозначимых любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;

- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

*Далее приводится сравнительная таблица влияния жизненных событий как факторов стресса на подростков (Приложение1). Максимум влияния-100 баллов. (Слайды №№8-10)*

**Ведущий.** Подросток с его формирующейся психикой очень чувствителен к встречающимся на его пути тревожащим жизненным ситуациям. Пытаясь самостоятельно с ними справиться, подросток приобретает опыт их преодоления. При этом он ищет человека или группу людей, способных оказать поддержку, ищет деятельность (или внутренние механизмы), компенсирующую тревожные переживания, повышающую самооценку. К сожалению, результаты этих поисков часто оказываются неконструктивными. Например, подростку обычно легче приобрести авторитет среди дворовой компании, чем в спортивной, танцевальной и т.п. секции, где требуются регулярные дополнительные усилия, проявление силы воли и определенные усилия для достижения желаемого статуса в группе.

Неудачный опыт преодоления подростком трудных жизненных ситуаций может повлечь неудовлетворенность, чувство неуверенности, озлобленность, агрессивность, негативизм, неверие в свое успешное будущее.

Исследования отечественных специалистов говорят о том, что среди основных жизненных сфер подростков (семья, отношения со сверстниками, личная жизнь, школа и внешкольная жизнь) **семья и отношения в семье занимают более 50% совокупной событийной «стрессогенности» подростковой жизни.** Причем это мнения самих же подростков. К числу отрицательных событий относится увеличение количества ссор с родителями, ухудшение финансового состояния семьи, развод родителей, повторная женитьба отца, а также ухудшение взаимоотношений со сверстниками. Также исследования показывают **приоритетное влияние характера детско-родительских отношений на возникновение депрессивных состояний у подростков.** Прочие же существенные характеристики жизнедеятельности подростка (отношения со сверстниками,

школьная успеваемость, уровень материального благосостояния семьи) обнаруживают значительно более низкий уровень связи с депрессивным состоянием подростков.

Как помочь подростку справиться с трудной жизненной ситуацией, особенно, если вы заметили признаки серьезного риска? Как правильно выстроить общение поговорить на рискованную тему?

### **3.2. Как правильно построить разговор с подростком**

**Ведущий.** Как начать сложный разговор по душам? Общие рекомендации при построении разговора представлены на *Слайдах №№ 11-13*.

**1. Не впадайте в панику.** Ничего страшного пока не произошло.

**2.** Прежде всего, **попытайтесь успокоиться** (можно применить некоторые техники саморегуляции эмоционального состояния). Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.

**3.** Перед началом разговора **проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка**, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет. То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.

**4. Выслушивайте и постарайтесь услышать.** Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.

**5. Обсуждайте – открытое обсуждение планов** и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.



**6. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.**

Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах, важных для подростка, вспоминайте ситуации, когда он был успешным, когда справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкие не помогают обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но **не обесценивайте переживаний ребенка.**

**7. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее.** Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее, значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

**8. В конце разговора заверьте подростка в том, что без его согласия Вы не расскажете больше никому (близким, родственникам) о состоявшемся разговоре.** Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он **не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами**, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

**9. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора.** Проявляйте настойчивость – человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: родственников, друзей, близких, к которым можно обратиться. Если Вы или Ваш ребенок не хотите идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

Считается, что подростки обсуждают только со сверстниками вопросы о жизни, смерти, одиночестве, чувствах, а со взрослыми вряд ли захотят делиться. Однако подросткам пока не хватает личного опыта, и мнение взрослого им очень важно. Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребёнок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах, и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

*Примечание.* Далее приведена сравнительная таблица, которая помогает понять, что рекомендуется говорить, а чего следует избегать родителям во время разговора с подростком (она выдается для работы в группах с пустой правой колонкой «ДА», которую родители заполняют). В полном виде она представляется после окончания работы в группах и обсуждения её итогов.

**Работа в группах.** Каждая группа получает таблицу с «неправильными» вариантами диалога с подростком. Задание. Предложить психологически грамотный вариант диалога. (5 мин.). По окончании работы представляется **Слайд №14** с грамотным диалогом (Приложение 2).

В завершение разговора похвалите ребенка за откровенность: «Я очень ценю то, что ты поделился своими чувствами, сейчас от тебя требуется много мужества». Далее попробуйте договориться с подростком о дальнейших действиях (его, своих, совместных) по преодолению кризисной ситуации. Побуждайте подростка к словесному оформлению планов предстоящих поступков. Помогайте строить позитивные планы на будущее, совместно выявляйте желания и мечты, ради реализации которых подростку захочется идти вперед. Внушайте ребенку уверенность в том, что все запланированное у него получится. Напомните об имеющихся у него навыках решения проблем и постарайтесь привлечь его прошлый опыт для разрешения настоящей ситуации. Договоритесь о том, что если у ребенка будут возникать подобные ситуации, чувства, переживания, то он прежде всего поделится ими с Вами.

### ***Уважаемые родители!***

Далее приведен ряд вопросов, честные ответы на которые позволят увидеть возможные проблемы во взаимоотношениях с Вашим ребенком.

*Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:*

1. Рождение Вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его обнимаете, целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?

3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпрепровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

#### *Подсчет результатов*

Если на все вопросы Вы ответили «да», значит, Вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов «нет», необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

### **3. Заключение.**

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

Материал подготовила педагог-психолог  
Центра «Диалог» Шуманская Т.З.

#### Литература:

1. Вихристюк О.В. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?/под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013– 67с.
2. Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! Изд.: Питер, 2012 г. – 176 с.
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006 г. — 256 с.

**Сравнительная таблица влияния жизненных событий  
как факторов стресса на подростков**

<b>Жизненное событие</b>	<b>баллы</b>
Смерть родителя	100
Незапланированная беременность	100
Развод родителей	90
Получение увечий	80
Разделение родителей (не развод, но живут отдельно)	69
Смерть брата или сестры	68
Изменения в отношениях со сверстниками	67
Известие о том, что ты был усыновлён	63
Свадьба мамы и отчима или папы и мачехи	63
Смерть близкого друга	63
Наличие видимых врождённых увечий	62
Серьёзная болезнь, требующая госпитализации	58
Отрицательная аттестация в школе	56
Госпитализация родителя	55
Заключение родителя в тюрьму	53
Разрыв отношений	53
Исключение из школы	50
Начало употребления наркотиков или алкоголя	50
Рождение брата или сестры	50
Увеличение количества ссор между родителями	47
Увольнение одного из родителей	46
Изменение финансового положения родителей	45
Госпитализация брата или сестры	41
Участившиеся случаи отсутствия дома одного из родителей	38
Начало самостоятельной жизни брата или сестры	37
Уменьшение количества ссор между родителями	27
Уменьшение количества ссор с родителями	26

**Сравнительная таблица запрещенных и рекомендованных высказываний при построении разговора с подростком**

НЕТ	ДА
<p>Во время разговора с подростком <i>постарайтесь избегать</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуждения, критики, обвинений, угроз, споров;</li> <li>- допросов, расследования</li> <li>- указаний, приказов;</li> <li>- морализирования, поучений;</li> <li>- высмеивания;</li> <li>- невыполнимых обещаний.</li> </ul>	<p>Во время разговора с подростком <i>постарайтесь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поощрять открытое выражение мыслей и чувств (дать ребенку высказаться, поплакать, выразить свои чувства, в т.ч. и агрессивные);</li> <li>- быть понимающим и заботливым;</li> <li>- слушать, задавая вопросы;</li> <li>- повторять, перефразируя основные мысли ребенка, для того чтобы дать понять, что Вы слышите и понимаете его («Другими словами ты хочешь сказать, что...»);</li> <li>- иногда «держать паузу» (для того чтобы дать ребенку собраться с мыслями);</li> <li>- предложить помощь, сотрудничество в решении проблемы;</li> <li>- вселить надежду (в т.ч. вспоминая, как ребенок или кто-то из близких справлялся с похожей проблемой).</li> </ul>
<p>Во время разговора с подростком:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не пытайтесь сразу разуверить его или утешить;</li> </ul> <p>постарайтесь не держать в секрете то, о чем Вы думаете.</p>	<p>Сначала выслушайте ребенка; если его слова Вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не заверения том, что всё в порядке.</p>
<p>Подростки чрезмерно эмоциональны, что обусловлено активностью гормональных процессов. Часто подросток сам отдалается от взрослого и говорит: «Отстаньте»; для его возраста это нормально,</p>	<p>Иногда необходимо перетерпеть слёзы, крики, нервный срыв подростка, чтобы снизить накал эмоций и чтобы они не привели к непоправимому. Если скандал уже разгорелся, нужно, сознавая свою правоту, заставить себя сделать паузу, остановиться, замолчать. Заверьте ребенка, что у него есть возможность обратиться за помощью в любой момент: «Я тебе задаю</p>

<p>поэтому <i>нельзя говорить: «В таком тоне я не стану с тобой разговаривать», «Успокойся, тогда поговорим»</i>. Тем более недопустимо выгонять ребенка из дома, говоря: <i>«И обратно не приходи»</i>. Такие слова нередко срываются с родительских уст и порой служат последним «напутствием».</p>	<p>вопросы, потому что ты мне дорог, я тебя люблю. Но ты можешь не отвечать, если не хочешь. Но если тебе нужно поговорить, помни — я всегда рядом и всегда готов прийти к тебе на помощь».</p>
<p>В своем желании узнать все тайные мысли ребенка надо не переусердствовать: «Ты сейчас же расскажешь мне все, что задумал», «Я вижу тебя насквозь», «Думаешь, я не знаю, что ты задумал?».</p>	<p>Если ребенок не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, Вам удастся подсказать ему ответ, заметив: «Мне кажется, ты очень расстроен», или «По моему мнению, ты сейчас заплачешь». Можно сказать: «Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя».</p>
<p>Иногда подростки считают, что их никто не понимает, даже их собственные родители. Постарайтесь не укреплять ребенка в этом, говоря: «Да, тебя бывает трудно понять», «Кто же может понять современную молодежь?».</p>	<p>Попросите ребенка рассказать о своих чувствах: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать». Иногда в разговоре, необходимо «держат паузу», т.е. немного помолчать, чтобы дать ребенку возможность проявить инициативу.</p>
<p>Иногда люди, отговаривая кого-то от страшного шага, говорят: «Подумай, какой позор ты навлечешь на свою семью?».</p>	<p>Возможно, за этим высказыванием скрывается именно тот замысел, ради которого человек хочет осуществить свой последний шаг. В этой ситуации можно сказать: <i>«Несмотря на все разногласия, конфликты в семье, мы все очень любим тебя и не хотим, чтобы тебе было больно. Мы всегда будем рядом с тобой, готовы тебя поддерживать»</i>. Важно донести до ребенка, что его любят и готовы поддержать в любую минуту: <i>«Что бы ни случилось в жизни,</i></p>

	<p><i>ты всегда можешь прийти ко мне и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу».</i> Подросток должен знать, что его любят всяким и, что бы он ни сделал, родителям гораздо лучше с ним, чем без него. Тогда у ребенка не будет страха, что лучше покончить с жизнью, чем поговорить с папой и мамой. Ребенок должен в семье слышать: <i>«Ты самый любимый!», «Что бы мы без тебя делали!», «Расскажи мне, что с тобой?», «Ты очень много можешь!», «Я помогу тебе...», «Я радуюсь твоим успехам!», «Как хорошо, что ты у нас есть!»</i></p>
<p>Обсуждая с ребенком его мысли, чувства, ситуацию, из которой он ищет выход, не нужно предлагать упрощённых решений типа: «Ложись спать, наутро ты почувствуешь себя лучше», «Все пройдет – пройдет и это, потом будешь вспоминать и смеяться», «Всё наладится само собой».</p>	<p>Попробуйте совместно рассмотреть альтернативные способы выхода из сложившейся ситуации: «Что произойдет, если ты сейчас не сделаешь этого, не осуществишь свои намерения, а попробуешь...». Когда ребёнок угнетён, расстроен, подавлен сложившейся ситуацией, необходимо помочь ему найти в прошлом опыте случаи успешного совладания с трудностями, стрессами, разочарованиями, поддерживать позитивные мысли, действия. Нужно помочь ребёнку понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно</p>
<p><b>Не обесценивайте переживания ребенка</b> («У тебя будет еще много таких Маш, Наташ – не стоит так убиваться из-за какой-то девчонки...»), «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».</p>	<p>Для подростка это первое переживание любви, предательства, одиночества и оно самое сильное. Ребенок будет доверять Вам больше, если почувствует, что Вы не просто банально утешаете, а принимаете и понимаете его боль, разделяете ее, искренне сочувствуете его переживаниям.</p>
<p>Избегайте фраз типа: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других, тебе надо</p>	<p>Больше говорите об ответственности, которую мы несем за свою жизнь. Ваша задача - донести мысль о том, что сведение счетов с жизнью – это грех. Эту мысль можно донести на языке</p>

<p>благодарить жизнь, судьбу...», «Другим в жизни гораздо хуже, они недоедают, жить негде, родителей нет и т.д.», «Мне было хуже, и ничего, не умер», «Возьми же, наконец, себя в руки», «Ты — тряпка, а не мужчина». Эти высказывания сразу блокируют дальнейшее обсуждение, такие замечания вызывают у, и без того, несчастного человека еще большую подавленность. Желая помочь, таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.</p>	<p>религии и на бытовом уровне (это малодушие, трусость, это то, чего уже нельзя исправить). Беседы, размышления о смерти не приводят к попыткам свести счёты с жизнью. Ребёнок может почувствовать облегчение от осознания своей проблемы, понимания того, что такое потеря, что, невозможно воскресить, вернуть к жизни. Для продолжения разговора можно сказать: «Ты очень много значишь для меня, и я беспокоюсь по поводу твоего настроения. Скажи мне, что происходит», «Иногда все мы чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить. Давай подумаем, какие у тебя проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».</p>
<p>Не скрывайте от детей факта смерти – будь то смерть человека или домашнего животного. Смерть хоть и трагически, но естественным образом присутствует в жизни, и не стоит создавать для ребенка искусственный мир.</p>	<p>Если у ребенка появились вопросы о жизни, о смерти, о ценностях, не избегайте разговоров о смерти, начиная с самого раннего возраст; объясняйте, что смерть – это не игра, это порог, из-за которого уже не вернешься, после которого нельзя нажать на кнопку «отмена действия». Можно использовать различные метафоры, притчи, художественные, литературные образы, личный опыт. Такие разговоры помогают развеять таинственность (даже иногда романтику), которая окружает смерть для подростка.</p>