

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ кризисную ситуацию?

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. ВЫСЛУШИВАЙТЕ ребёнка всегда!
3. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
4. Помогайте преодолевать препятствия, ПОВЫШАЙТЕ заниженную самооценку.
5. Любые положительные начинания подростков одобряйте словом и делом.
6. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
7. Любите своих детей и будьте деликатными с ними.
8. Подчёркивайте временный характер проблем.
9. Если вас тревожит поведение ребенка или его эмоциональное состояние, просьба немедленно сообщить об этом педагогу-психологу, педагогу социальному или классному руководителю.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА, ОКАЗАВШЕГОСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Поддержка (в школе, семье) – это процесс:

- в ходе которого, взрослый должен сосредоточиться на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
 - который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
 - который помогает ребенку избежать ошибок;
 - который поддерживает ребенка при неудачах.
1. Чтобы поддержать ребенка взрослым, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.
 2. Забыть о прошлых неудачах.
 3. Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.
 4. Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
 5. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
 6. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
 7. Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему.
 8. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
 9. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
 10. Проводить больше времени с ребенком.
 11. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
 12. Уметь взаимодействовать с ребенком.
 13. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
 14. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.

15. Проявлять эмпатию (сопереживание) и веру в ребенка.

Признаки суицидального поведения.

- ☐ Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковым
- ☐ У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- ☐ Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- ☐ Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- ☐ Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- ☐ Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

Памятка для родителей по оценке суицидального риска и предотвращению суицида

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится..», «у вас больше не будет проблем со мной...», « все надоело, я никому не нужен...» и т.д.

- Частые смены настроения

- Изменения в привычном режиме питания, сна

- Рассеянность, невозможность сосредоточиться

- Стремление к уединению

- Потеря интереса к любимым занятиям

- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей

- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.д.

- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков

- Употребление психоактивных веществ

- Чрезмерный интерес к теме смерти

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО:

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка;

- Окружить ребенка вниманием и заботой;

- Обратиться за помощью к психологу.

- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

Будьте бдительны!

- 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», «обидчиками», раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.
- Также следует обратить особое внимание на:
 - - утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
 - - появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
 - - резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;
 - - плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
 - - склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
 - - потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
 - - стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
 - - самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;
 - - шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

- . Уметь взаимодействовать с ребенком.
- Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
-
- Проявлять эмпатию (сопереживание) и веру в ребенка.

• **Как предотвратить кризисную ситуацию?**

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- **ВЫСЛУШИВАЙТЕ** ребёнка всегда!
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Помогайте преодолевать препятствия, **ПОВЫШАЙТЕ** заниженную самооценку.
- Любые положительные начинания подростков одобряйте словом и делом.
- Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
- Любите своих детей и будьте деликатными с ними.
- Подчёркивайте временный характер проблем.
- Если вас тревожит поведение ребенка или его эмоциональное состояние, просьба немедленно сообщить об этом педагогу-психологу, педагогу социальному или классному руководителю.