**Рекомендации педагогам и родителям**

**по оптимизации детско-родительских отношений**

**с целью профилактики девиантного ( аутоагрессивного) поведения**

Мудрые родители должны уделять ребенку максимум внимания. А по данным социального опроса установлено, что за сутки родители уделяют своему ребенку всего 18 минут. Это ли не парадокс! Мудрость родителей заключается в том, чтобы сказать себе: «Мой ребенок не виноват в моих жизненных трудностях!» Какие бы времена ни были, какие бы события ни происходили, ребенок − то самая большая ценность. Общение с ним как раз и есть та самая отдушина, та радость, которой так мало в нашей жизни.

Необходимо:

1. Создать благоприятный климат в семье.  
2.Избегать семейных конфликтов (хотя бы в присутствии детей)  
3.Отказаться от таких воспитательных методов как критика, назидания и переходить к диалогу с ребенком.  
4. Оказывать психологическую поддержку детям  
5. Строить доверительные отношения  
6. Открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей.  
7. Помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.  
8. Одобрять словом и делом любые стоящие положительные начинания молодых людей  
9. Ни при каких обстоятельствах не применять физические наказания.  
10. Помогать детям справляться с трудностями, показывая что вместе вам все по силам. Всегда надо помнить, что, как бы надуманны, искусственны и смехотворны ни были переживания подростка, угрозу для его жизни они представляют весьма реальную.

11.Важный профилактический момент: занятость ребенка, спорт , увлечения, т. е. возможность самореализации  
12.Наконец, периодически просматривать на какие сайты заходит ваш ребенок, с кем общается, чем живет, в какие игры играет.  
13.Научиться принимать своих детей такими, какие они есть, быть внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.  
Принятие человека таковым, каким он является и есть Любовь в истинном её проявлении.  
Поэтому мой совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

1.​ Рождение вашего ребёнка было желанным?  
2.​ Вы каждый день его 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 (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход 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 в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?  
9.​ Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?  
10.​ Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?  
11.​ Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?  
12.​ Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?  
13.​ Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?  
14.​ Вы первым идёте на примирение, разговор?  
15.​ Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?  
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 ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ  
1.​ Бердяев Н.О. О самоубийстве. – М., 1992.  
2.​ Кравченко А.И. Родителям о подростках и подросткам о родителях. – М., 2002.  
3.​ Медведева И.Я. Книга для трудных родителей. – М., 1994.  
4.​ Тихонова Н. Российская семья в начале века: ситуация удручающая.// Воспитание школьника. - №3. – 2002  
5. О.В.Суродина, Н.М.Гнедова , В.М.Волобаев Профилактика детского суицида

ПРИЛОЖЕНИЕ

Многие задаются вопросом:

нельзя ли заранее распознать суицидента

и помешать его намерению?

Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими являются:  
Разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.  
Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.  
Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д.  
Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.  
Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду следующие:  
тревожное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;  
затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;  
напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;  
депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;  
выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1.  Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

1. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
2. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящейся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.
3. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.