Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Многопрофильный лицей № 148 г. Челябинска»

Россия, 454004, г. Челябинск, ул. Академика Сахарова, 8, тел. 724-13-15

Рекомендации для родителей по профилактике авитального поведения

Целевая аудитория: родители и педагоги начальных классов.

**Авитальное поведение** – это проявление суицидальной активности (мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения). Одной из важнейших причин самоубийств у подростков считается отсутствие уверенности и самоидентификации. Спусковым крючком для подросткового суицида часто становится подобный поступок молодёжного кумира, героя книг или фильмов, близких друзей или любимых. Подростки часто рассматривают суицидальные попытки как своеобразную, но подконтрольную взрослым игру, оставаясь в глубине души уверенными, что те не разрешат им довести суицид до конца.

**Характерные черты:**

1. Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве.
2. Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности; проблемы со сном.
3. Может присутствовать Интернет-зависимость.
4. Чувство изоляции, отверженности; депрессия может быть вызвана уходом члена из семьи и лишением систем поддержки.
5. Ощущение безнадежности и

 беспомощности. В такой мо–

 мент угроза суицида может

 быть первым сильным чувст–

 вом.

1. Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.

**Группа риска детей:**

1. Отличники, т.к. к ним все

предъявляют повышенные требования. К тому же эти дети редко бывают приняты в

социальной группе сверстников.

1. Дети, которые резко

снижают успехи в учебной деятельности, естественно вызывая тем самым недоумение и возмущение родителей и учителей.

1. Дети, к которым окружаю

щие предъявляют завышенные

требования, а они в силу субъективныхпричин не могут их выполнить.

1. Дети с повышенной

тревожностью и склонностью к депрессиям.

Самое малое, что мы можем сделать для своего ребенка, - это быть с ним рядом. Говорить на самые различные темы и обязательно развивать понимание того, что **любая неприятность, даже самая «смертельная», гораздо меньше, чем вся жизнь**! И пока эта жизнь продолжается, все можно поправить, а когда жизнь прервана, ничего изменить нельзя. Будьте рядом, станьте своему ребенку другом, советчиком, защитником. Не забывайте говорить о своей любви к детям и учите любить их самих.

**ПОЭТОМУ:**

1. Прислушивайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.

2. Принимайте решение совместно с ребенком, а также давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что он волен сам выбирать из нескольких возможностей.

3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить ее так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно.

4. Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.

5. Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.

6. Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований, он просто не может все делать сразу.

7. Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.

8. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.

9. Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок? Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?

10. Объясните ребенку, что он всегда может обратиться с беспокоящими его проблема к вам, учителям или школьному психологу.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Каждый человек – сам кузнец своего счастья. Взамен одной программы можно запустить другую, гораздо более позитивную. Помните: Эти слова ласкают душу ребенка:

- Ты самый любимый!

- Ты очень многое можешь!

- Спасибо! Что бы мы без тебя делали?!

- Иди ко мне! Садись рядом, мы можем поговорить…

- Расскажи мне, что с тобой…

- Могу я с тобой посоветоваться…

- Я готов помочь тебе, если совсем что-то не получается у тебя…

- Я радуюсь твоим успехам!

- Что бы ни случилось, помни: я с тобой и готов помочь!