

## Цикл бесед для родителей

### «Профилактика рисков аутодеструктивного поведения старших подростков»

#### **Беседа 1 «Повышаем родительскую компетентность в области оказания психологической поддержки старших подростков – обучающихся 10-11 классов с учетом возрастания эмоциональной и психологической нагрузки после прохождения итоговой сессии в ЮФМЛИ»**

Уважаемые родители! Ваши дети прошли нелегкое испытание – экзаменационную сессию, а для обучающихся 10-х классов это впервые, поэтому им было сложнее всех. Необходимо понимать, что любые жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые старшими подростками как невыносимо трудные, непреодолимые или стрессогенные, связанные с учебной деятельностью являются рисками и угрозой для жизни подростков. Мы хотели бы поделиться с вами, уважаемые родители, с правилами построения разговора по душам с подростком независимо от того в какой трудной жизненной ситуации он оказался.

#### **КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТРОИТЬ РАЗГОВОР ПО ДУШАМ С ПОДРОСТКОМ?**

1. Если ваши ожидания или ожидания вашего ребенка не оправдали себя самое главное **не впадать в панику**. Скажите себе: «ничего страшного пока не произошло».
2. **Постарайтесь успокоиться**. 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 сказать своему ребенку.
4. **Выслушивайте и постарайтесь услышать**. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо заверить, 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. Старший

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 своих трудностях, 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 проблемы**, 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 ребенка, вспоминайте ситуации, когда подросток был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкие не помогают обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушая, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но **не обесценивайте переживания ребенка**.
7. **Ищите** конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите старшего подростка с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными. Важно, чтобы подросток четко понял, в чем его проблема, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Поясните, что остается, тем не менее, значимым, ценным для подростка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И после того, как 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 близким, родственникам о состоявшемся разговоре. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной жизненной 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 и Ваш ребенок не хотите идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

**Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно)** Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.



Мы желаем вам, уважаемые родители, счастья, взаимопонимания со своими детьми и крепкого ментального здоровья!!!

*Педагог-психолог  
БОУ «Югорский физико-математический  
лицей-интернат»  
Толькова Мария Сергеевна  
e-mail: mosarh\_rk@mail.ru*