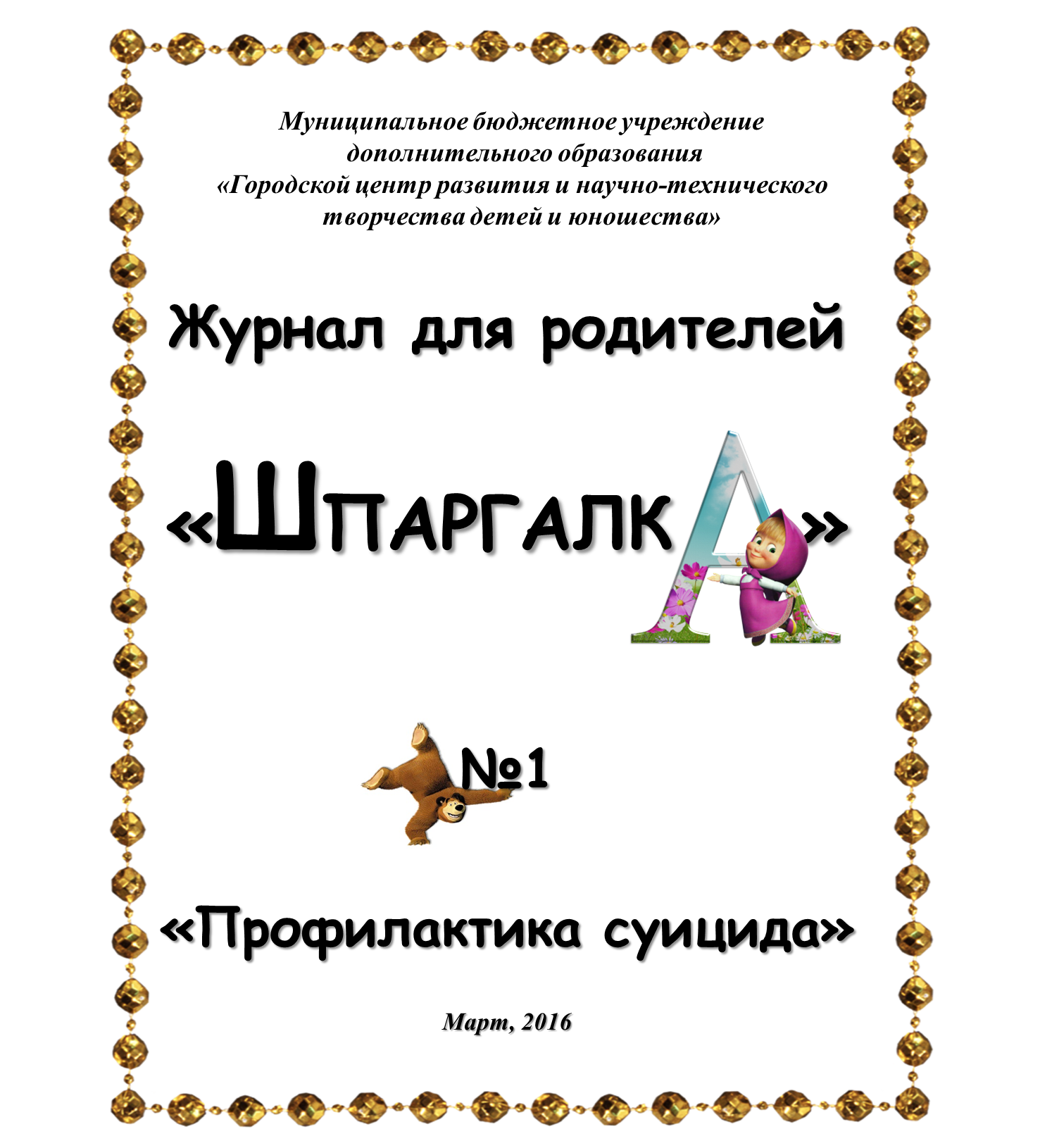
******

***От редакции***

***Дорогие мамы и папы! Многим из вас с детства помнится, что найти общий язык с родителями не всегда удавалось легко, возникало много трудностей. Взрослые, которые уже давно забыли о том, что значит быть ребенком, постоянно сталкиваются с трудностями в общении со своими детьми. При этом каждый родитель хочет, чтобы его малыш гармоничного развивался, с увлечением учился, имел много друзей, был хорошо воспитан и любил своих маму и папу, ведь они стараются дать ему самое лучшее.***

***Знаете ли вы, как правильно воспитывать своего долгожданного ребёнка, чтобы в будущем не пожинать плоды его неправильного поведения? Знаете ли вы, какие именно методы в воспитании и общении с ребенком дадут те самые результаты, о которых вы мечтаете? Понимаете ли вы своего ребенка, достаточно ли вы опытны в решении детских проблем? Ведь не всегда то, что вы предлагаете своему чаду по родительскому наитию и от большой любви, может быть полезно для него. Прежде чем склоняться к собственным методам в воспитании ребёнка, не разумней ли будет познакомиться с мнением профессионалов?***

***«Шпаргалка» — это журнал для уже состоявшихся родителей, стремящихся знать все и даже немного больше о полноценной жизни детей, о добрых взаимоотношениях в семье. Наше издание является универсальным в плане наполнения. В каждом выпуске вы получите ответы на самые «острые» современные вопросы. Журнал представляет собой структурированную, интересную и полезную информацию по следующим рубрикам: «Здравствуйте», «Развитие и Образование», «Учение с увлечением», «Разговор по душам», «Сказкотерапия», «Психолог советует» и многое другое. В каждой рубрике читатель найдет статью по заданной тематике и предложения по детской семейной индустрии. Целевая аудитория – мамы и папы, бабушки и дедушки. Проект интересен и востребован родителями или теми, кто понимает важность и необходимость вкладывать силы в свое будущее — своих детей.***

***Для вас, разумные и любящие своих детей мамы и папы, наша редакция собирает лучшие материалы от экспертов по вопросам развития ребенка, воспитания детей, детской психологии, и здорового семейного досуга. Вся информация от «Шпаргалки» поможет вам вырастить своих детей гармоничными и здоровыми, раскрыть их таланты и способности, помочь решить проблемы взросления.***

***Электронная версия журнала «Шпаргалка» доступна на сайте нашего учреждения www.gcr71.ru.***

***По всем вопросам просьба обращаться по телефону 56-84-46***

***или на e-mail: dvorec-detstva@mail.ru***

***С пожеланиями счастливого детства и дальнейшего процветания в юности и зрелости, — редакция Журнала для родителей «Шпаргалка».***

,

**Главный редактор – Жигулина И.В., методист МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»**

**Редакционная коллегия – Чуткова Н.В., Баринова Н.В., методисты МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»**

***Поговорим откровенно!***

 ******

***Сергей Перов, заместитель директора Центра психолого-медико-социальной помощи «Преображение» города Тулы,*** отмечает, что Россия занимает первое место в мире по подростковым суицидам. Каждый день в России заканчивают жизнь самоубийством 17 детей.

***По данным,*** [***предоставленным***](https://myslo.ru/news/tula/2016-04-04-dvoynoe-samoubiystvo-shkolnits-versiya-o-nasilii-v-seme-ne-podtverzhdena) ***Наталией Зыковой, уполномоченной по правам ребенка в Тульской области,*** в 2015 году в Тульской области было зафиксировано 22 законченных и 28 незаконченных суицидов среди подростков 13-17 лет. Причем чаще всего это случалось с детьми из вполне благополучных семей, с умными, социализированными детьми.

Со смертью каждого человека гибнет Вселенная – неповторимый мир идей, чувствования, переживаний, мир индивидуального, неповторимого опыта. Очевидно, что общество не может и не должно по отношению к этому оставаться спокойным и безучастным.

Наша общая задача заключается в том, чтобы, по возможности, ограничить распространение самоубийств, научиться эффективно предупреждать их. Однако задача эта чрезвычайно сложная, так как для решения ее необходимо добиться кардинальных позитивных сдвигов в общественных отношениях как на макро- так и на микросоциальном уровнях.

В определенном смысле распространение самоубийств, их частота отражают моральное здоровье общества, уровень социальной напряженности, наконец, просто благополучие людей. Однако, как мы могли убедиться, на протяжении человеческой истории у разных народов, в рамках различных субкультур, при различных социально-экономических формациях самоубийства в том или ином виде всегда имели место. Было бы наивно думать, что настанет когда-нибудь «золотой век», когда не будет конфликтов, разочарований, трагедий – всего того, что иной раз толкает человека к самоубийству. Видимо придется признать, что самоубийства будут всегда, как всегда будут болезни, старость, страдания и смерть. Самоубийство – чисто человеческий, сознательный поведенческий акт, значит, не будет преувеличением сказать, что оно является своеобразной «платой» за разум, индивидуальность, за свободу воли и выбора. Тем не менее, это не значит, что мы не должны стремиться снизить число самоубийств, а для этого необходимо углубленное изучение феномена самоубийства во всех его аспектах.

***Пиковый возраст***

******

Существует показательная статистика относительно возраста самоубийц. Оказывается, что подавляющая, непропорционально большая часть случаев приходится на долю юношей и девушек в переходном возрасте. По мнению специалистов, подростковая психика предрасположена к суициду. На сухом языке медицины это называется специальным термином — «пубертатный суицид», то есть самоубийство, совершенное в пору полового созревания.

В последнее время заметна явная тенденция к «омоложению» суицида, причем это характерно для всех стран мира, не только для России. Дети очень часто следуют примеру своего кумира или знакомого, уходя из жизни «за компанию». И именно в контексте детских суицидов стоит задуматься о приемлемости применения термина «добровольный» уход из жизни, едва ли маленькие существа в возрасте от 6 до 12 лет вообще понимают, что такое смерть, и что случится в результате их поступка. А несформировавшаяся психика несчастного, озлобленного на весь мир подростка не в состоянии контролировать тяжелейшие душевные переживания, выпавшие на его долю.

Суицидальное поведение в детском возрасте носит более серьезный характер, чем в подростковом возрасте. Нерасчетливость, незнание способов суицида могут создать повышенную угрозу смертельного исхода независимо от формы аутоагрессии. Тем более что детский организм, из-за особенной возрастной реактивности, более чувствителен к интоксикации, удушению (асфиксии), травмам. В детском возрасте нередко трудно дифференцировать самоубийство с несчастным случаем по неосторожности. Дети бросаются под автомобиль, глотают лекарства,  прыгают вниз с домов, прыгают с лестниц, поджигают себя, тонут.

13 лет - это пиковый возраст. В этом возрасте есть серьёзная тенденция идентифицировать себя со сверстниками, которые по каким-то параметрам кажутся притягательными. Иногда бывает просто невозможно определить суицидальные настроения. Девочки иногда вообще играют с темой суицида. Думают, а вдруг не случится, вдруг не будет последствий? Это очень сложно распознать.

В семьях, где родители внимательно относятся к ребёнку, они всегда замечают, что с ребёнком что-то не так. Могут появиться какие-то новые интересы, упасть успеваемость. Я не хочу переводить стрелки, но мне кажется, что родитель - это самый чуткий психолог для своего ребёнка.

Пока общество задается вопросом, зачем подростки лезут в петлю и прыгают с крыши, психологи отмечают: главный вопрос – не зачем дети сводят счеты с жизнью, а в чем причина таких действий? И почему им никто вовремя не помог?

Самоубийство подростка – результат того, что крик о помощи не был услышан вовремя. Но, кроме того, – это поступок, при помощи которого юноша или девушка пытается привлечь к себе внимание.

Некоторые теоретики считают, что период юности сам по себе создает стрессовый климат, в котором более вероятно совершение попытки суицида. Юность - период быстрого роста. В нашем обществе он зачастую связан с конфликтами, ощущением депрессии, напряжением и проблемами в школе и дома. Подростки, как правило, более чувствительно, более сердито и импульсивно реагирует на события, чем люди из других возрастных групп. Наконец, внушаемость подростков и их стремление подражать другим, в том числе тем, кто пытается покончить с собой, может создать почву для суицида.

В одном исследовании было обнаружено, что 93% подростков пытавшихся покончить с собой, оказались знакомы с кем-то, кто уже совершал попытку самоубийства. Чаще всего попытки тинейджеров покончить с собой, оказываются неудачными - пропорция здесь может быть 100:1. Это необычайно большое количество безуспешных попыток может означать, что они действуют не столь решительно как люди постарше. Некоторые из подростков действительно желают умереть, тогда, как многие другие просто хотят дать понять другим, в какой отчаянной ситуации они находятся, как им нужна помощь, или хотят преподать окружающим урок.

В целом, с 1955 года уровень самоубийства молодых людей возрос более чем вдвое. Предлагались некоторые теории, которые объясняют этот драматический рост. Во-первых, по мере того как число молодых людей в общем числе населения продолжает расти, в ней усиливается конкуренция на работу, учебу, академические и спортивные достижения, и вместе с тем у многих рушатся мечты и не удовлетворяются амбиции. Другие объяснения указывают на ослабления связей в семье, что приводит к чувству отчуждения и отвержения у многих молодых людей, возрастает доступность наркотиков. При проведении исследований было обнаружено, что 75% тинэйджеров пытавшихся покончить с собой, злоупотребляли наркотиками и алкоголем.

Следует помнить, что любая суицидальная попытка чрезвычайна опасна! Во-первых, это может завершиться действительно смертью. Это может стать способом решения различных проблем. По сути, это манипулирование другими людьми. И любая проблема становится игрой со смертью. Это может быть также экстремальным, щекочущим нервы, своеобразным развлечением, снятием напряжения. И подростки, в данном случае делают порезы или излишне рискуют (например, встают на подоконник, демонстрируют желание выпить какие-то лекарства или токсические вещества). И, наконец, игры со смертью, могут перерасти в саморазрушающее поведение (наркотики, алкоголь, постоянное стремление рисковать).

**Однако, статистика, как известно, наука относительно точная, и вот какие данные она предоставляет:**

* **На одного подростка, который преуспеет в своем желании свести счеты с жизнью, приходятся 100 его сверстников, предпринявших неудачные аналогичные попытки (по мнению специалистов, единожды решивший расстаться с жизнью попробует предпринять эту попытку еще раз, скорее всего это произойдет в течение следующего года).**
* **В 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.**
* **В нашей стране каждый день совершают самоубийство с летальным исходом 17 детей.**
* **70% суицидов совершают психически здоровые дети.**
* **В 9-10 лет больше суицидов совершают мальчики, с 16 до 18 лет — девочки, возраст 13-14 лет одинаково опасен как для тех, так и для других.**
* **80% детских суицидов — отравления, самые маленькие выбирают наиболее травматичные способы ухода их жизни — прыжки с большой высоты и повешение.**
* **Подавляющее большинство самоубийств в возрасте до 10 лет дети совершают из-за жестокого обращения с ребенком в семье, игнорирования его как личности. При этом 70% суицидов совершают дети из внешне благополучных семей.**
* **9 из 10 попыток самоубийства дети предпринимают дома.**

Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Тусклые краски зимы в какой-то мере гармонируют с душевной подавленностью, но между мрачными переживаниями «Я» и яркими днями весны возникает явный контраст. Исторически неврозы весной отождествлялись с издревле существовавшими празднованиями сева, сопровождавшимися весельем и радостью. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель — самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой.

Суициды учащаются во время рождественских праздников. Опечаленные распавшимися семьями, смертями, непереносимым одиночеством, социальными или экономическими неудачами люди обнаруживают, что «счастливый сезон» не приносит ожидаемой радости. В отчаянии они могут решить покончить с собой.

# *Интервью с психологом*

# Самоубийство в подростковом возрасте



Общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122 в 2015 году принял 8754 обращения, в которых были зафиксированы либо суицидальные мысли и намерения, либо тревога близких за подростка, готового совершить этот роковой шаг. Сайт «Я-родитель» встретился с психологом **Еленой Шалашугиной**, чтобы понять, что же толкает ребенка на этот отчаянный шаг, как зарождается в голове маленького человека идея уйти из жизни и как вести себя родителям, если они заметили у своего ребенка тревожные симптомы?

## - Можно ли выделить возраст, когда проблема суицида становится актуальной?

Для начала предлагаю определиться с терминологией и оставить обсуждение суицидов, являющихся следствием психического заболевания, врачам-психиатрам. В нашем случае разговор пойдет об аутоагрессивной реакции протеста. Для подобного типа реакции считается характерным возникновение по механизму «короткого замыкания». В случае психогенных развитий им непосредственно предшествует очередной конфликт, действующий по типу «последней капли».

## - С какого возраста возникают подобные реакции, которые могут привести подростка к плачевному исходу?

Сейчас проблема детского суицида актуализируется примерно с девяти лет. Удивительно, но 30-40 лет назад этого не было. Причем, количество суицидов среди детей 5-14 лет возросло в 30 раз. Завершенных самоубийств среди старших подростков у нас в 3 раза больше, чем в Варшаве и Праге, в 4 раза больше, чем в Париже, Лондоне или Нью-Йорке.

## - С чем это может быть связано?

Основные причины - **конфликты с родителями, травля в школе** (моббинг, буллинг) и **проблема взаимоотношения полов** (от первой неразделенной влюбленности до первого сексуального опыта). Раньше их не было.

Также очень важно отметить, что все эти факторы (в особенности, последний), становятся еще более угрожающими на фоне подростковой акселерации (ускоренного полового развития).

## - Каким образом акселерация может повлиять на склонность к суициду в подростковый период?

За последние 50 лет произошел очень резкий скачок в физическом развитии подростков. Если взять мальчика 12,5 лет в 60-е годы, то количество тестостерона в крови составляло 18 нмоль/л и размер стопы в среднем был 39-й. А сейчас количество тестостерона увеличилось и составляет 23 нмоль/л, а средний размер стопы стал 43-й. При этом интеллектуальные сферы акселерация совершенно не затронула. Участки коры головного мозга, отвечающие за оценку риска, контроль над импульсами, ответственность и принятие решений, зреют, как и прежде, только к 24-25 годам. В результате получается, что у мальчика 13-15-ти лет тестостерона в крови оказывается больше, чем у зрелого мужчины, а способность справляться с агрессивными (в том числе с аутоагрессивными) импульсами крайне низка, особенно при неблагоприятных внешних условиях.

## - Вряд ли можно понять причины столь стремительной акселерации и ее последствия, но какие-то проблемы можно устранять самостоятельно, в кругу семьи. К примеру, почему конфликт с родителями стоит на первом месте среди проблем, приводящих к суициду?

По данным многочисленных исследований, как отечественных, так и зарубежных авторов, риск подросткового суицида очень велик в семьях с нарушенной коммуникацией:

* где члены семьи слушают друг друга, но не слышат,
* где преобладают перфекционистские родительские установки (либо идеально, либо никак),
* где ребенка отвергают эмоционально (накормлен, одет, обут, и ладно, а что там у него на душе - неважно),
* где авторитет одного из родителей тотально подавляет волю как другого родителя, так и ребенка.

В таких семьях подростку для выражения несогласия и утверждения собственного мнения часто остается лишь одно средство – самоубийство.

Кроме того, говоря о подростковых суицидах, нельзя пройти мимо такого факта, как антиципационная несостоятельность подавляющего большинства 13-16 летних. То есть отсутствие предвосхищать последствия собственных действий. Согласно проведенным исследованиям, меньше 20 процентов подростков всерьез осознают, что последует, если, к примеру, спрыгнуть с девятого этажа. Интеллектуально «смерть для других» они признают, а вот для себя на эмоциональном уровне фактически отрицают. Немаловажную роль играет и увлеченность компьютерными играми – подростки привыкают, что смерти нет, главное вовремя «сохраниться» и можно начать игру заново. К сожалению, в реальности это не так.

## - Одной из проблем, с которыми обращаются подростки и которая также может привести к печальному финалу, вы отметили травлю в школе.

Да, это действительно так. В школе подростки сталкиваются с **моббингом** (агрессивным поведением со стороны учителей) и **буллингом** (агрессия среди подростков). Отношения с учителями – это отдельная тема для разговора, все-таки это более редкий случай, а вот проблема буллинга является острой и актуальной для системы образования.

## - Как зарождается агрессия в ребенке?

Чаще всего это результат нарушения привязанности, «выросшее» из-за эмоционального отвержения ребенка в семье, в которой родители, кроме всего прочего, не гнушались и физическим наказанием. Ребенок, выросший в такой среде, усвоит лишь одну мысль: главное в этом мире – сила. Такому подростку не нужно, чтобы его любили – ему нужно, чтобы его боялись. Таким образом, любое проявление агрессии свидетельствует о проблемах с самооценкой и ценностными ориентациями – именно на это, по моему мнению, следует обратить пристальное внимание при создании профилактических программ по борьбе с буллингом.

## - Что делать жертве булера и родителям, чтобы справиться с проблемой травли?

Очень важно, чтобы ребенок умел обращаться за помощью, был компетентен в сфере коммуникации, владел навыками разрешения конфликтов. Обучиться навыкам социальной компетенции можно на специальных психологических тренингах для подростков, однако родители вполне могут создать благоприятные условия для социального развития своего ребенка самостоятельно: чаще советуясь с подростком, не нарушая его личностных границ излишним контролем (ключевое слово – излишним), всячески давая ему понять, что он является полноправным членом своей семьи. Разумеется, без должной реакции со стороны школьной администрации и учителей проблему школьной травли решить не получится, и все же социально «продвинутый» подросток обладает большими шансами справиться с буллингом, чем тот, кто просто решит игнорировать или каким-то образом избегать агрессора.

## - А если говорить о взаимоотношении полов.

Здесь важно остановиться на моменте первой влюбленности. Если у дочери появляется мальчик, а у сына девочка, которая вас не устраивает по различным причинам и больше всего родителю бы хотелось прекратить это общение, то надо понять следующее. Подростка нельзя ругать, осуждать или критиковать его выбор. Надо просто переждать. Для подростка важно, когда поддерживаются его интересы и увлечения. В противном случае может сработать синдром «Ромео и Джульетты». Когда родители против, а они друг без друга не могут и прыгают вместе с крыши. Также надо поддержать подростка, столкнувшегося с неразделенной, безответной любовью – ни в коем случае не смеяться над этой «ерундой» и не говорить банальностей. Надо дать почувствовать ребенку, что вы переживаете за него и понимаете, как ему больно в этот момент.

## - Но вы упомянули и проблемы сексуального характера.

Проблемы сексуального характера – распространенный мотив для совершения самоубийств среди подростков. Неудачный сексуальный дебют у 15-16 летнего юноши, даже если партнерша не сделала никаких замечаний по этому поводу, слишком часто приводит к суицидальной попытке: он не состоялся как мужчина. Это происходит из-за того, что подросток не обладает необходимой информацией как о собственной физиологии, так и о психофизиологических нюансах полового акта, да и просто еще не созрел для взрослых отношений. В нашей стране вопрос полового воспитания является, по-прежнему, остро дискуссионным. Чаще всего тема секса и сексуальности не обсуждается не только родителями с подросшими детьми, но и между собой. Подобная табуированность отправляет подростка «бороздить» широкие просторы интернета и к сверстникам. К сожалению (или к счастью), что в первом, что во втором случае, достоверность полученной информации оказывается крайне низкой.

## - Как же вести себя родителям?

Если нет возможности самостоятельно «разложить по полочкам» интимный процесс с точки зрения физиологии, то необходимо обратиться к школе. Мне очень нравится, когда родительский комитет – это не только инициатива собрать деньги к 23 февраля и на 8 марта. Это когда родители организуют дополнительные классные часы. К примеру, приглашают врача-сексолога, который общается отдельно с мальчиками, отдельно с девочками, развеивая многие мифы и снижая тем самым риск суицида из-за сексуальных (а чаще – псевдосексуальных) проблем.

Тут еще нужно сказать о том, что родителям нельзя отвергать и критиковать пассию сына или дочери (разумеется, если на то нет по-настоящему объективных причин. Таких пассий может быть много, и ни одна из них не стоит эмоционального разрыва и отчужденности с собственным сыном или дочерью, не говоря уже о крайнем варианте этого разрыва – суициде.

## - Как родителям заметить, что у ребенка появились в голове нехорошие мысли?

Самое главное – быть внимательным к своему ребенку, разговаривать с ним по душам и всегда давать почувствовать свою любовь и поддержку, чтобы он не чувствовал одиночества и того, что он «один на один» с проблемой.

***РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ***

******

            В повседневной жизни самоубийство чаще всего – просто реакция слабой натуры на сложности жизни, и ничего героического и тем более, романтического в нем нет. Каждый имеет формальное право распоряжаться своей жизнью, как ему хочется. А в реальности он связан с окружающими его людьми и добровольно покидать их не может и не должен.

          Непосредственные причины, толкнувшие человека на отказ от жизни, как правило,  тесно связаны с его ближайшим окружением - семьей, родителями, друзьями. И, наконец, главным звеном в решении вопроса “быть или не быть” является сам человек, от силы его личности зависит, как поведет  он себя в кризисном психическом состоянии, какой выбор сделает, столкнувшись с трудностями приспособления к сложным жизненным ситуациями, и не сдастся ли он под влиянием длительных травмирующих психику обстоятельств. Другой важный момент, связанный с проблемой самоубийства, - это временная перспектива. Поиск причин суицида нередко приводит в прошлое человека или общества, в котором он живет, а неопределенность или безысходность будущего часто явный признак или причина стремления к самоуничтожению.

      Специалисты насчитывают большое количество факторов, имеющих отношение к суицидальным попыткам. Среди них и изменение солнечной активности, и влияние магнитных полей Земли, и загрязнение окружающей среды, накопление определенных морских воздушных масс, циклонов и антициклонов, но наиболее ценными для понимания самоубийства являются социальные, социально-психологические и психологические причины, разрушающие личность человека, его “я”.

***На первом месте из проблем, характерных для подростков с суицидальным поведением, находятся отношения с родителями,*** ***на втором месте - трудности, связанные со школой, на третьем - проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола.***

Отношения родителей с детьми, к сожалению, не всегда строятся на фундаменте открытых, полностью искренних отношений, которые являются надежной защитой от многих суровых испытаний, с которыми встречаются подростки в наше время. И не случайно, многие попытки суицида рассматриваются психологами как отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим и старшим поколением.

Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями или классом. Эти проблемы не являются непосредственной причиной самоубийства, но они приводят к понижению общей самооценки учеников, появлению ощущения незначимости своей личности, к резкому снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей среды.

Кроме того, в современных условиях увеличивается разрыв между различными возрастными и социальными группами - это происходит из-за быстрого изменения культурных норм и эталонов поведения в различных общественных слоях, усиления влияния моды. Родителям, формирование личности которых происходило в условиях менее динамичного общества, очень сложно понять своих “свободомыслящих”  детей. Но с другой стороны, кто, как не молодые, являются поколением, которое находится в наилучшем положении в современной ситуации, так как имеет гораздо больше потенциальных возможностей использовать свои преимущества, связанные с тенденциями изменения общества.

Семейная дезорганизация - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца - также могут быть причинами суицидального решения.

***Родителям можно рекомендовать:***

1. ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
2. анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
3. учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
4. воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
5. не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
6. не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
7. обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
8. записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

**Психологический смысл суицида** – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

***Характерные черты подросткового суицида***

· суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);

· конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;

·   суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.

·   суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;

· суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;

·  средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

***Источник негативных переживаний подростка***

     Накапливание негативных переживаний может создать неблагоприятную сферу для срыва у подростков. Исследования, проведенные в 1995 году, показали, что негативные переживания у подростков возникают в ответ на семейные конфликты, частые наказания, недовольство родителей друзьями детей, частое морализование старших и взрослых.

      Согласно данным этого исследования главный источник негативных переживаний – семейные конфликты. На это указали 50% мальчиков и 78% девочек из группы «трудных» подростков. Среди «благополучных» подростков эти показатели 47% и 18% соответственно.

        Важная причина подростковых переживаний – частые наказания детей. В группе «трудных» - эту причину указали 35% опрошенных, тогда как среди «благополучных» 21% мальчиков и 2% девочек.

       Частые наказания провоцируют развитие лживости как средства скрыть проступок. На этот мотив лжи указывают 71% мальчиков и 63% девочек из группы «трудных» подростков.

      Досаждает подросткам и неумелое морализаторство родителей. На эту причину указали 65% мальчиков и 72% девочек.

**КАК ОПРЕДЕЛИТЬ НАЛИЧИЕ РИСКА СУИЦИДА**

**У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ И ПОДРОСТКОВ.**

Любые неожиданные или драматические изменения, повлиявшие на поведение подростка или молодого человека, любые изменения в поведении, словесные и эмоциональные признаки следует принимать всерьез. К ним относятся:  
• Потеря интереса к обычным видам деятельности;  
• Внезапное снижение успеваемости;  
• Необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям;  
• Плохое поведение в школе;  
• Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения и прогулы;  
• Увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков;  
• Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в беспорядках.

**Признаки депрессии у детей и подростков**  
**Дети:**

* Печальное настроение
* Потеря свойственной детям энергии
* Внешние проявления печали
* Нарушения сна
* Изменение аппетита или веса
* Ухудшение успеваемости
* Снижение интереса к обучению
* Страх неудачи
* Чувство неполноценности
* Самообман - негативная самооценка
* Чувство «заслуженного отвержения»
* Заметное снижение настроения при малейших неудачах
* Чрезмерная самокритичность
* Сниженная социализация
* Агрессивное поведение

**Подростки:**

* Печальное настроение
* Чувство скуки
* Чувство усталости
* Нарушения сна
* Соматические жалобы
* Неусидчивость, беспокойство
* Фиксация внимания на мелочах
* Чрезмерная эмоциональность
* Замкнутость
* Рассеянность внимания
* Агрессивное поведение
* Непослушание
* Склонность к бунту
* Злоупотребление алкоголем или
* наркотиками
* Плохая успеваемость
* Прогулы в школе, институте

**Тест для родителей**

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само наладится. Специалисты помогут облегчить страдания ребенка, найдут выход из трудной ситуации.

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

1. Рождение вашего ребенка 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 (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 времяпровождении, 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!

**КАК ВЕСТИ СЕБЯ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОДРОСТКОМ**

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или ребенка.

2. В вашу задачу входит вступить с воспитанником в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме.

3. Что именно вы говорите (или не говорите) - не столь важно. Важно, КАК вы  
это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.

4. Имейте дело с человеком, а не «Проблемой». Говорите как равный; а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы, это может оттолкнуть ребенка.

5. Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.

6. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.

7. Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

8. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее.

9. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

10. Дайте возможность ребенку найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

12. Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть с ребенком, который страдает.

13. И последнее. **Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!**

***Советы для родителей при общении с детьми,***

***склонными к дивиантному (суицидальному) поведению***

******

Если систематизировать некоторые **способы борьбы с отрицательными эмоциями**, которые могут помочь в избавлении от таких малоприятных, а для некоторых и смертельно опасных, состояний уныния, растерянности, депрессии, то выделим следующие:

·       **ВЫГОВОРИТЕСЬ!** Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать. В психологии такого человека условно именуют “жилеткой”. Обычно это люди немолодые, душевные, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком. Одинокие люди, имеющие домашних животных, часто выговаривают все, что накипело, им.

·    **НАПИШИТЕ ПИСЬМО!** Напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. Причем это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.

·      **СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПОДАРОК!** Эту рекомендацию можно выполнить как буквально, так и в переносном смысле - “подарив” себе несколько часов или целый день приятного времяпрепровождения.

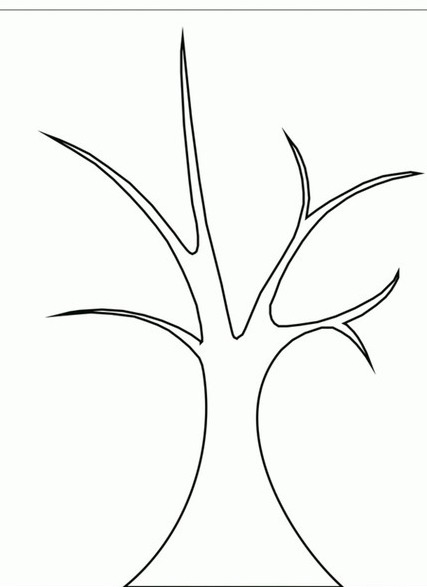
·      **ПОМОГИТЕ ДРУГОМУ!** Всегда есть человек, нуждающийся в помощи, хотя бы в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помощь “ближнему”, вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.

·      **РАСТВОРИТЕ ПЕЧАЛЬ ВО СНЕ!** Если вы сможете заснуть, это один из наиболее простых и во все века используемых способов расставаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам. Не случайно у всех народов есть пословица соответствующая известной русской “Утро вечера мудренее!”. Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не изменяется в лучшую сторону.

·        “**НЕТ ХУДА БЕЗ ДОБРА!”** Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, проанализировав то событие, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив его, направьте все силы на воплощение в жизнь того, что написано - пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!

**ТЕСТ «ДЕРЕВО»**

Кем вы ощущаете себя в жизни. На картинке изображено дерево. Дорисуйте все, что сочтете нужным, чтобы у вас получился законченный рисунок.



**Ключ к тесту.** Как правило, люди думают, что в данном тесте дерево – это они сами и есть, и потому старательно вырисовывают листики, веточки и все в том же духе. Смысл теста заключается в другом: он показывает, способны ли вы служить опорой своим близким или вы сами нуждаетесь в поддержке. Остановимся подробнее на каждом символе.   
• Если вы сделали упор на ЛИСТВУ, не прорисовывая листики по отдельности в густой кроне, то это говорит о том, что вы способны взять на себя ответственность за свои поступки и мысли, но пока не готовы и не хотите отвечать за других людей. По натуре вы индивидуалист и не любите, когда в вашу жизнь кто-то вмешивается.   
• Если вы добавили к стволу МНОЖЕСТВО НОВЫХ ВЕТОК, то можно предположить, что вы обладаете хорошо развитым отцовско-материнским чувством, вы заботливы и внимательны и всегда думаете об интересах ваших близких людей. Вы были бы несчастливы, живя в одиночестве, вы нуждаетесь в семье. Вы ощущаете себя членом большого коллектива.

• Вы нарисовали МНОЖЕСТВО ЛИСТЬЕВ, тщательно прорисовывая каждый из них, – вы умеете вести за собой людей, из вас получится неплохой руководитель. Однако вы не любите брать на себя ответственность за других людей, вы делаете это только по необходимости.   
• Если вы нарисовали поддеревом ПОЧВУ, ТРАВУ, то это характеризует вас как человека надежного, сильного и уверенного в себе. Вы никогда не подведете тех, кто вам доверится, вы умеете хранить тайны и всегда в курсе всех событий. Вы хозяин своей жизни, у вас железная   
воля, крепкие нервы и гибкий разум.   
• Если вы нарисовали на дереве ДУПЛО ИЛИ СКВОРЕЧНИК, то это значит, что вы чувствуете себя в этой жизни лишним. Может быть, это ощущение возникло вследствие вашей робости и неумения установить контакт с людьми, или же в данный момент жизни вы разочаровались в друзьях и вам больно.   
• Нарисовали на ветвях ЖИВОТНОЕ ИЛИ ПТИЦУ – вы ощущаете себя не таким, как все остальные люди, вы чувствуете свою мнимую или реальную исключительность и гордитесь ею. Вы полны сил и желания доказать всему миру, что вы особенный человек, удивительный и не похожий на всех прочих.

**ТЕСТ «УЩЕЛЬЕ» (СКЛОННОСТЬ К ДЕПРЕССИИ)**

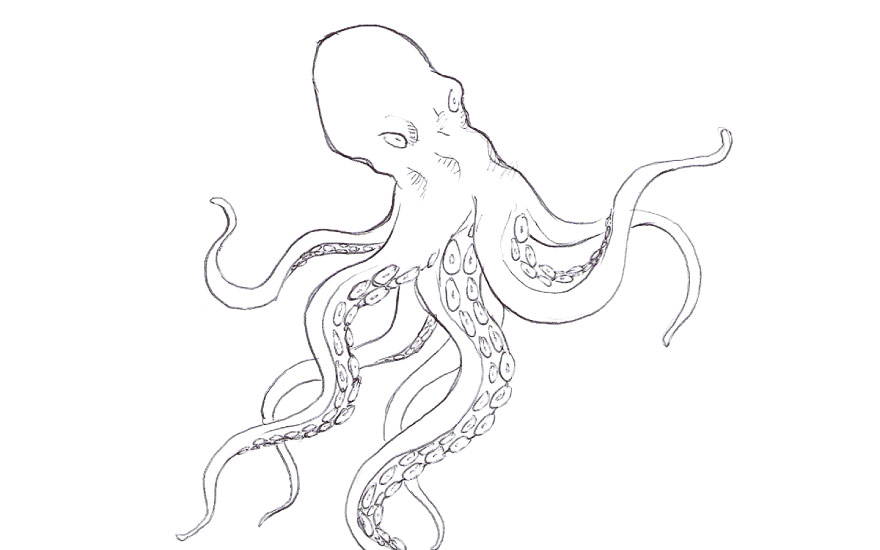
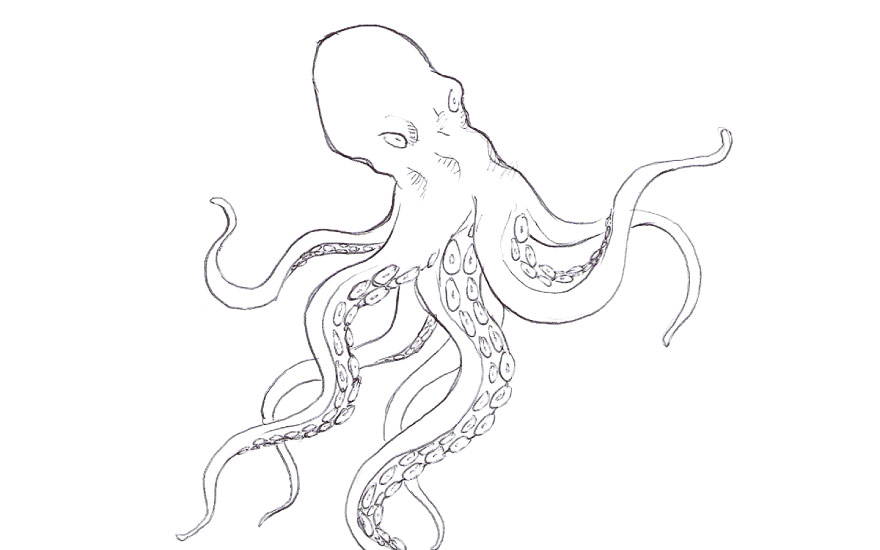
На картинке изображено ущелье. Вам надо нарисовать человека, создать ему фон (небо, деревья, трава и т. д.). Рисуйте все, что покажется вам необходимым дополнением к картине.



• Если вы ВЫДЕЛИЛИ СТЕНЫ УЩЕЛЬЯ ЧЕРНЫМ ЦВЕТОМ, обвели их несколько раз, покрыли штрихами или полностью закрасили, то это говорит о вашем плохом настроении в данный момент. Однако это не означает автоматически, что вы склонны к депрессиям, просто сейчас вам плохо, и ваше настроение таким образом изливается на бумагу.

• А вот если вы ПОКРЫЛИ СТЕНЫ УЩЕЛЬЯ ТРЕЩИНАМИ, то это плохой признак: вы слишком многое носите в себе, замыкаетесь в своих бедах, ни с кем не делитесь своими проблемами, и потому вполне естественно, что время от времени вы впадаете в депрессию. Если ТРЕЩИН НА СКАЛАХ ОЧЕНЬ МНОГО, то вам следует насторожиться: вы склонны к затяжным и глубоким депрессиям, вам нужна помощь специалиста.   
• Плохой знак, если вы НАРИСОВАЛИ ЧЕЛОВЕКА НА ДНЕ УЩЕЛЬЯ, – это говорит о том, что вы в отчаянии и нуждаетесь в помощи, которую ни от кого не можете получить. Однако если при этом вы нарисовали ЛЮДЕЙ ИЛИ ЖИВОТНЫХ НАВЕРХУ, НА СКАЛЕ, то это   
означает, что в вашей темноте забрезжил лучик. Возможно, подсознательно вы знаете, что кто-то из вашего окружения может вам помочь.   
• Если вы нарисовали ЧЕЛОВЕКА, который стоит на скале и СМОТРИТ ВНИЗ, В УЩЕЛЬЕ, то это говорит о том, что в данный жизненный момент вы находитесь в сложной ситуации. Вам нужно принять какое-то важное решение, и вы колеблетесь, сомневаетесь. Вам страшно   
взять на себя ответственность.   
• Если нарисованный вами ЧЕЛОВЕК СПУСКАЕТСЯ ВНИЗ ПО ОТВЕСНОЙ СКАЛЕ, то это означает, что вы изводите себя, занимаетесь самоедством, критикуете себя по любому поводу. Вы просто не любите себя и относитесь к себе бесчеловечно.   
• Не стоит обольщаться, если НА ЛИЦЕ ВАШЕГО ЧЕЛОВЕЧКА СИЯЕТ УЛЫБКА. Это говорит о том, что вы привыкли скрывать от окружающих свое мрачное настроение.   
• Если вы СПЛОШЬ ПОКРЫЛИ УЩЕЛЬЕ РАСТЕНИЯМИ (ДЕРЕВЬЯМИ, ТРАВОЙ, ЦВЕТАМИ), то это значит, что у вас нет склонности к депрессиям. Об этом же говорит и СОЛНЫШКО ВЫСОКО В НЕБЕ.   
• Если вы ЗАЛИЛИ УЩЕЛЬЕ ВОДОЙ, то это говорит о том, что склонность к депрессиям пока что не проявилась в вас в полной мере, но она, несомненно, есть в вас, просто дремлет до поры до времени.

**ТЕСТ «СПРУТ» (ОТНОШЕНИЕ К ОПАСНОСТИ)**

****

На этом рисунке изображен уголок моря и огромный спрут, обитающий в нем. Он подстерегает корабли и лодки и затягивает людей под воду. Он опасен и кровожаден, его трудно, практически невозможно миновать. Задание таково: нарисуйте человека, а также дополните картинку Другими деталями, если вам это покажется необходимым.   
***Ключ к тесту***   
• Если вы нарисовали ЧЕЛОВЕКА В ЛОДКЕ, причем ЛОДКА НАХОДИТСЯ МЕЖДУ ДВУМЯ ПОДНЯТЫМИ ВВЕРХ ЩУПАЛЬЦАМИ СПРУТА, говорит о том, что вы осторожный и благоразумный человек. Вы никогда и ничего не делаете импульсивно, без размышлений. Вы твердо убеждены в том, что опасность подстерегает вас на каждом шагу, поэтому нужно проявлять максимум осторожности и расчетливости, чтобы не попасть в жизненную ловушку.   
• Если вы нарисовали ЧЕЛОВЕКА, ПЛЫВУЩЕГО НАД ГОЛОВОЙ СПРУТА, это значит, что вы готовы встретиться с опасностью, вас не пугают возможные неприятности и невзгоды. Вы сильный человек, не будете прятаться от жизни. Правда, зачастую вы ведете себя безрассудно.   
• Если ВАШ ЧЕЛОВЕК ОКАЗАЛСЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЩУПАЛЕЦ СПРУТА, то есть у самого края листа, то это говорит о том, что вы боитесь даже думать об опасностях жизни. Если вы нарисовали человека СЛЕВА ОТ СПРУТА, то это означает ваш страх перед будущим, неготовность идти вперед с открытым взором. Если вы нарисовали человека   
СПРАВА ОТ СПРУТА, то это значит, что вы многое испытали в жизни и очень устали от препятствий и жизненных тревог, вы нуждаетесь в отдыхе.

• Если вы нарисовали ЧЕЛОВЕКА НА ДНЕ МОРЯ, ПОД СПРУТОМ, то это говорит о том, что в данный момент вы пребываете не в лучшем состоянии духа, так как обстоятельства сейчас складываются не в вашу пользу. Возможно, вы чувствуете себя несчастным и беспомощным.   
• Если вы нарисовали ЧЕЛОВЕКА СТОЯЩИМ НА ГОЛОВЕ У СПРУТА, то это открыто демонстрирует вашу склонность к браваде, некой театральности. Вы презираете опасность и всячески это подчеркиваете.   
• Если ваш ЧЕЛОВЕК ОКАЗАЛСЯ В ЩУПАЛЬЦАХ У СПРУТА, то это значит, что вы испытываете душевный дискомфорт, вам плохо, вы не знаете, что предпринять и как выпутаться из сложившейся ситуации. Вас не устраивает ваша жизнь.   
• ЧЕМ БОЛЬШЕ вы нарисовали ДЕТАЛЕЙ ФОНА, тем страшнее представляется вам жизнь. Вы постоянно ждете от нее подвоха, вам кажется, что впереди вас подстерегают сплошные неприятности и ловушки.   
• Если вы нарисовали НА ДНЕ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ помимо вашего человека, то это говорит о том, что вы пессимист по натуре и не готовы сражаться с жизненными невзгодами. Вы опустили руки, смирившись с тем, что не только с вами происходят неприятности.

**Тест «Уровень агрессивности ребенка»**

Цель: Исследование уровня агрессивности ребенка.   
1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.   
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.   
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить.   
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.   
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.   
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение   
7. Он не прочь подразнить животных.   
8. Переспорить его трудно.   
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.   
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.   
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.   
12. Часто не по возрасту ворчлив.   
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.   
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.   
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти   
16. Легко ссорится, вступает в драку.   
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.   
18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.   
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.   
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.   
***Положительный ответ оценивается в 1 балл.   
Показатели: Высокая агрессивность – 15–20 баллов.***

***Психолого-педагогический практикум*Комплекс игровых тренингов по формированию уверенности   
детей и повышению их самооценки   
**  
**«Имя»**Придумать себе новое имя, которое хотел бы иметь (или оставить свое, но выделить форму имени при обращении). Если ребенок выбирает другое имя, выяснить, почему. Тренинг позволяет получить дополнительную информацию о самооценке учащегося, так как отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен обстоятельствами своей жизни и хочет быть лучше, чем он есть сейчас.

**«Комплимент»**

Вариант 1. Ведущий вызывает желающего, который должен выйти из комнаты. Затем он записывает все комплименты, которые высказывают игроки в адрес вышедшего участника, помечая, кто сказал тот или иной комплимент. Ведущий предупреждает группу о том, что   
все комплименты должны быть правдивыми и искренними, т.е. отражать свойства характера и качества личности. Участник возвращается в комнату, и ведущий зачитывает весь список. Задача игрока – угадать, кто из группы сказал конкретный комплимент. Если он угадывает, то получает балл за проницательность.   
Вариант 2. Используется клубок ниток. Ведущий предлагает каждому участнику группы сказать что-нибудь приятное или слово поддержки любому участнику группы, передавая ему при этом клубок ниток. Следующий участник поступает точно также. Таким образом, вся группа оказывается связана нитями, которые символизируют коммуникативные связи между людьми в обществе.

**«Зеркало»**Для проведения тренинга используется небольшое зеркало. Каждый игрок должен посмотреться в него, попытаться воспринять себя отстраненно, как незнакомца, и попытаться ответить на предложенные вопросы.   
Вопросы для обсуждения:   
• что привлекательного вы видите в этом человеке? (взгляд, выражение лица);   
• что в этом человеке вызывает у вас уважение или восхищение?   
Когда зеркало обойдет весь круг, ведущий обсуждает с участниками утверждения:   
• если человек научился видеть в себе хорошее, полюбил себя, то ему значительно проще увидеть нечто особенное в другом человеке;   
• если человек принимает себя таким, какой он есть, то другие будут относиться к нему также.

**«Ящик с «обидками»**Подросток комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать все новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если его обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику. Когда подросток устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

**«Копилка хороших результатов»**   
Цель: научить ребенка фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.   
1-попросите подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить день за днем обо всех хороших поступках.   
2-пусть ребенок возьмет лист и запишет три хороших поступка, самые значимые для него.   
3-после этого, пусть он похвалит себя, выразив это в одном предложении. Например: «Вова, ты на самом деле здорово это сделал!» или «У меня действительно хорошо это получилось!». И пусть запишет высказывание на свой лист с хорошими поступками цветными карандашами.

**Игра «Хвасталки»**   
Ход игры: дети садятся в круг. Ведущий раздает детям бумагу и фломастеры и просит вспомнить три своих поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Затем дети делят лист на три части, и в каждой представляют эти качества (поступки) в виде небольших рисунков. После того, как рисунки готовы, дети выходят с ними в центр круга и рассказывают о них. Дети внимательно слушают, и в конце рассказа каждый ребенок говорит выступающему: «Я очень рад за тебя».

**«Винни-Пух и все, все, все…..»**У Винни-Пуха есть еще один друг – поросенок Пятачок. Он очень любит цветы, поэтому посадил в своем палисаднике много разных цветов. Вот он вышел из дома и любуется своим цветником. Покажите, как он любуется, какое у него довольное и счастливое выражение лица. Вдруг откуда-то появился Тигра, начал прыгать по клумбам, топтать и выдергивать цветы. Покажите, как Тигра это делает. Пятачок очень удивлен: качает головой, грозит пальцем. Он очень расстроился и заплакал. Так горько ему стало от того, что больше нет красивых цветов, за которыми он ухаживал все лето. Дети, жалко вам Пятачка? А у вас бывает так, что вы кого-то обижаете, что-то разрушаете? Злитесь? Почему вы это делаете?   
Хотите, я вас научу, как можно выпускать злость, никого не обижая? Когда к вам подступает злость и вы хотите кого-то обидеть, что-то кинуть, обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди. Это поза выдержанного человека. Давайте попробуем. Ну а если совсем невмоготу, то можно злость прогнать.

**«Рычи, Лев, рычи»**В эту игру хорошо играть с детьми, страдающими скованностью и пассивностью. Взрослый говорит: «Все мы – львы, большая дружная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, Лев, рычи!», пусть раздается самое громкое рычание».

***Разговор по душам с подростком***

** Что нужно знать о суициде?**

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Сейчас ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

**Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?**

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял  попытку  уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил  суицидальную   попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать не хотят. Они просто пытаются решить несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большей частью молодые люди совершают  суицидальную   попытку  у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше  поведение  оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше  поведение  зависит от того, как мы к себе относимся.

2. Поведение  каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь так же, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

– потребность быть любимым;

– потребность любить;

– потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг.

Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью -то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение – это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам.

На чем основывается наша самооценка?

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.

– Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

-твои родители тебя хвалят;

-ты завалил экзамен;

-твои друзья “за тебя горой”;

-учитель физкультуры кричит на тебя;

-ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;

-кто-то назвал тебя “психом”;

-тебя избрали в совет класса;

-ты подвел приятеля.

Важная информация № 1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если специалисты правы, то тогда главным “убийцей” подростков является суицид.

Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще  дети.

Важная информация № 2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения. Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Важная информация № 3. Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать  суицидальные   попытки  снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

Важная информация № 4. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, –  суицидальные  же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

Важная информация № 5. Суицид не передается по наследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного  суицидального  риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье  дети  рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих  детей  действует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется,  дети  вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

Важная информация № 6. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Как правило, подростки, которые совершают  попытку  покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного  поведения  жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

Важная информация № 7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, – говорим или думаем мы. – “Она делает вид”, или: “Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

Важная информация № 8. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет  привлечь  к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное  поведение  свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

Важная информация № 9.  Суицидальные  подростки считают, что их проблемы серьезны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, что  дети  и  взрослые  часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и  дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого – “нормально”.

Важная информация № 10. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Важная информация № 11. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидоопасного подростка” установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены  суицидальным  настроения ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, модные “тряпки”. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

Важная информация № 12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную  суицидальную   попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой  попытки.

После первой  попытки  расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший  суицидальную   попытку  подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну  суицидальную   попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные  намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная  попытка  расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать  суицидальную   попытку  номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой  попытки  одумался и “пошел на поправку”, – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него  при  этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

Информация № 13 – самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

***Из цикла «Библиотерапия». Прочитай ребёнку***

****

**Притча «Тень жизни»**

Как-то в одной деревне человек сошел с ума. День был жаркий, и он один шел по безлюдной дороге. Шел он довольно быстро, стараясь не пугаться: можно испугаться, если кто-то есть рядом, но чего бояться, если вокруг никого нет? Однако нам страшно, когда вокруг никого нет. Фактически, мы боимся самих себя, и, когда мы одни, этот страх еще сильнее. Никого мы не боимся больше самих себя. Мы боимся меньше, когда нас кто-то сопровождает, и больше, если мы предоставлены самим себе. Этот человек был один. Он испугался и побежал. Все было тихо и спокойно — был жаркий полдень, вокруг никого не было. Когда он побежал быстрее, то ощутил звук бегущих ног у себя за спиной. Он испугался: может быть, за ним кто-то гонится. Тогда, в страхе, он бросил краем глаза быстрый взгляд назад. За ним гналась тень. Это была его собственная тень, но, увидев, что его преследует какая-то длинная тень, он побежал еще быстрее. Этот человек так и не смог остановиться, потому что чем быстрее он бежал, тем быстрее бежала за ним и тень. В конце концов, он сошел с ума. Но есть люди, которые даже поклоняются сумасшедшим. Когда люди видели, как он стрелой мчится по их деревням, они думали, что, наверное, он занимается какой-то великой аскетической практикой. Только ночью, когда тень исчезала, и он думал, что за ним больше никто не гонится, он позволял себе остановиться. С первыми же проблесками дня он снова пускался бежать. Затем он перестал останавливаться даже ночью, сообразив, что, сколько бы он ни пробежал за день, тень нагоняла его и утром следовала за ним снова. Поэтому, даже ночью он продолжал бежать. Он совершенно помешался; он не ел и не пил. Тысячи людей видели, как он бежит; его осыпали цветами, кто-то давал ему немного хлеба и воды. Люди стали больше и больше поклоняться ему; тысячи людей воздавали ему почести. Но человек все больше и больше сходил с ума, и, в конце концов, однажды он упал на землю и умер.   
Люди той деревни, в которой он умер, похоронили его в тени дерева и спросили старого деревенского факира, что выгравировать на его надгробии. Факир написал на нем несколько строк. Где-то, в деревне все еще есть эта могила. Прочитайте эти строки:   
«Здесь покоится человек, который всю жизнь бежал от собственной тени и потратил впустую всю свою жизнь, убегая от тени. Но этот человек не знал даже столько, сколько знает надгробный камень: потому что надгробный камень в тени, но не бежит и поэтому не создает тени».   
Смерть — это наша собственная тень. Продолжая бежать от нее, мы никогда не сможем остановиться и узнать, что же это такое. Если бы этот человек остановился и увидел то, что за ним гналось, возможно, он бы рассмеялся и сказал: «Что я за человек, если бегу от тени?» Никто никогда не может убежать от тени; никто даже не может победить в борьбе с тенью. Это не значит, однако, что тень сильнее и нам никогда не добиться победы; это просто значит, что тени нет, а значит, нет и вопроса о победе. Нельзя победить то, чего не существует. Вот почему людей продолжает побеждать смерть: потому что смерть — это просто тень жизни.

**ПРИТЧА О ЧЕРЕПАХЕ**

«Жила была обычная Черепаха и постоянно таскала на своей спине тяжелый панцирь. Панцирь придавливал ее к земле, и каждый шаг Черепахе давался тяжело. Поэтому жизнь ее, измеряемая количеством этих непростых шагов, также была нелегкой. Но зато, когда мимо пробегала голодная Лиса, Черепаха прятала голову под панцирь и спокойно пережидала опасность. Лиса прыгала вокруг, пробовала панцирь на зуб, пыталась перевернуть свою жертву, но Черепаха стояла на своем и оставалась живой.

Однажды Лиса принесла с собой большой кошелек, привела юриста и, усевшись напротив, предложила свои услуги по покупке панциря. Долго думала Черепаха, но в силу бедности фантазии вынуждена была отказаться. И опять рыжая удалилась ни с чем.

Шло время, окружающий мир изменялся. В лесу появились новые технические телекоммуникационные средства. И однажды, выйдя из дома, черепаха увидела висящий на дереве телевизионный экран, где демонстрировались летающие черепахи без панциря. Захлебывающийся от восторга диктор-дятел комментировал их полет: «Какая легкость! Какая скорость! Какая красота! Какое изящество!»

День смотрела черепаха эти передачи, два, три...

И потом в ее маленькой голове родилась мысль о том, что она - дура, раз таскает на себе подобную тяжесть — панцирь. Не лучше ли сбросить его? Жить тогда станет намного легче. Страшно? Да, немного страшно, но в последних новостях телеведущая Сова заявила, что будто Лиса уже стала вегетарианкой.

Мир преображается. Почему бы не полетать? Небо — оно такое большое и такое прекрасное!

«Достаточно отказаться от панциря и мне сразу будет легче!» — думала Черепаха.

«Достаточно отказаться от панциря и ее сразу будет легче есть!» — думала Лиса, подписывая счет на очередную рекламу летающих черепах.

И в одно прекрасное утро, когда небо, как никогда казалось большим, Черепаха сделала свой первый и последний шаг к свободе от системы защиты»

**«Ангел и человек»**

Он называл ее «мой маленький ангелочек», и ей это нравилось. Каждый день Ангелочек порхала вокруг Человека, оберегая его от бед. Многие говорили, что они не пара, что ангел и человек не могут быть вместе. Но эти слова лишь вызывали у них улыбку. Она говорила, что у каждого человека должен быть свой ангел-хранитель, а он, в свою очередь, что у каждого ангела должен быть свой грешник. Так они и жили вместе, и жизни не представляли друг без друга. Но настала пора, когда у Ангелочка вдруг не стало времени постоянно быть рядом с Человеком, появилось множество дел и забот на небесах. И Человек загрустил, а потом стал портиться, как перележавший овощ. Вокруг него неожиданно появилось и порхало множество других ангелочков, таких же милых на первый взгляд, но приглядевшись, вы увидите серые, грязные крылья, а на головах вместо сияющего нимба маленькие черненькие рожки. И усмешка у них была не добрая, самодовольная, да, да, не улыбка, а именно усмешка. Но когда Ангелочек спускалась с небес к своему Человеку, грязные ангелы испарялись, а его лицо озарялось светом. Так продолжалось какое-то время. Однажды Ангелочек задержалась на небе целую неделю. Человек устал ее ждать и подумал, что она больше не вернется. А еще он подумал, что может жить без нее, и что его к ней больше не ТЯНЕТ!!! Еще бы, ведь вокруг было столько серых ангелов… И когда Ангелочек снова прилетела на землю, то наткнулась на камень в сердце и острый кусок льда в глазах Человека. Она испугалась, ей стало холодно… Ангелочек пыталась поговорить с ним, объяснить, что по-прежнему не может без него, что ее любовь растопит этот лед, а слезы смягчат камень. Но в ответ она услышала: «Мне без тебя не плохо»… И Человек ушел, окруженный роем смеющейся грязи. Ангелочек осталась стоять. Она смотрела вниз и хотела верить, что спит, но не спала. Теперь она чувствовала боль, ту боль, которую так часто чувствуют люди, но которая не подвластна ощущениям ангелов, ведь они всегда счастливы. Белые крылья сломались, и перышки медленно ложились на асфальт, падая с высоты, как белый снег. Ангелочек хотела вернуться домой, на небеса. Она хотела, чтобы тот, самый главный, объяснил ей, почему так произошло, почему Человек так поступил. Полная решимости, Ангелочек взмахнула тем, что осталось от ее белых крыльев, попыталась взлететь и… полетела. Летела долго, минуты две, было высоко. Раздался стук, и асфальт озарился белой кровью ангела. Маленькая слезинка навеки застыла в ее широко открытых глазах. Кругом были люди. На их лицах и на лицах их ангелочков читался ужас…

А Человек никогда так и не узнал, что же случилось с маленьким Ангелочком, что ОН сделал с этим маленьким, доверчивым, беззащитным, очаровательным Ангелочком…

**«Если меня совсем нет»**

Еще совсем немного - и загорятся звезды, и выплывет месяц и поплывет, покачиваясь, над тихими осенними поля­ми. Потом месяц заглянет в лес, постоит немного, зацепив­шись за верхушку самой высокой елки, и тут его увидят Ежик с Медвежонком.

- Гляди, - скажет Ежик.

- Угу, - скажет Медвежонок. А месяц подымется еще выше и зальет своим холодным, тусклым светом всю землю.

Так было каждый вечер в эту ясную холодную осень. И каждый вечер Ежик с Медвежонком собирались то у Ежи­ка, то у Медвежонка и о чем-нибудь говорили. Вот и сегод­ня Ежик сказал Медвежонку:

- Как все-таки хорошо, что мы друг у друга есть!

Медвежонок кивнул.

- Ты только представь себе: меня нет, ты сидишь один и поговорить не с кем.

- А ты где?

- А меня нет.

- Так не бывает,- сказал Медвежонок.

- Я тоже так думаю, - сказал Ежик. - Но вдруг вот - меня совсем нет. Ты один. Ну что ты будешь делать?

- Пойду к тебе.

- Куда?

- Как - куда? Домой. Приду и скажу: «Ну что ж ты не пришел, Ежик?» А ты скажешь...

- Вот глупый! Что же я скажу, если меня нет?

- Если нет дома, значит, ты пошел ко мне. Прибегу домой. А-а, ты здесь! И начну...

- Что?

- Ругать!

- За что?

- Как за что? За то, что не сделал, как договорились.

- А как договорились?

- Откуда я знаю? Но ты должен быть или у меня, или у себя дома.

- Но, меня же совсем нет. Понимаешь?

- Так вот же ты сидишь!

- Это я сейчас сижу, а если меня не будет совсем, где я буду?

- Или у меня, или у себя.

- Это если я есть.

- Ну да, - сказал Медвежонок.

- А если меня совсем нет?

- Тогда ты сидишь на реке и смотришь на месяц.

- И на реке нет.

- Тогда ты пошел куда-нибудь и еще не вернулся. Я по­бегу, обшарю весь лес и тебя найду!

- Ты все уже обшарил, - сказал Ежик. - И не нашел.

- Побегу в соседний лес!

- И там нет.

- Переверну все вверх дном, и ты отыщешься!

- Нет меня. Нигде нет.

- Тогда, тогда... Тогда я выбегу в поле, - сказал Мед­вежонок. - И закричу: «Е-е-е-жи-и-и-к!», и ты услышишь и закричишь: «Медвежоно-о-о-к!..» Вот.

- Нет, - сказал Ежик.- Меня ни капельки нет. По­нимаешь?

- Что ты ко мне пристал?- рассердился Медвежо­нок. - Если тебя нет, то и меня нет. Понял?

- Нет, ты - есть; а вот меня - нет.

Медвежонок замолчал и нахмурился.

- Ну, медвежонок!..

Медвежонок не ответил.Он глядел, как месяц, поднявшись высоко над лесом, льет на них с Ежиком свой холодный свет.

С. Козлов

# *5 писем подростков*

# «Мы ругаем их за тройки, а они разрабатывают план самоубийства»:



Идеальные отношения между подростками и родителями – редкость. Родители начинают готовиться к переходному возрасту своих детей заранее: читают статьи с советами психологов и других экспертов, нередко консультируются со школьными учителями, придумывают, чем бы нагрузить ребенка, чтобы у него «не оставалось времени на ерунду». Однако это не помогает. Почему? Какие ошибки совершают родители? Эти вопросы «Я-родитель» задал старшеклассникам обычной подмосковной школы и предложил им написать предельно откровенные письма своим родителям. Некоторые из них мы приводим в этой статье.

## Алина, 16 лет:

«Мама, наверное, я не сдам ЕГЭ по математике. Я точно не сдам. И даже если ты еще сто раз назовешь меня идиоткой и скажешь, что я буду всю жизнь работать уборщицей – тоже не сдам. От того, что ты обзываешь меня и упрекаешь деньгами, которые вы с отцом вложили в меня, я не начинаю разбираться в функциях и интегралах. Я была бы рада закончить курсы визажистов и парикмахеров. Я могла бы работать на дому – ко мне приходили бы люди, и я бы делала им прически. Мне не нужна математика. Я не считаю, что плохо быть парикмахером. Но я стараюсь избегать тебя, мама, потому что ты можешь говорить со мной только про экзамены. А это далеко не все, что я могла бы с тобой обсудить».

## Павел, 15 лет:

«Мама, мои ровесники много курят. Они пьют алкогольные энергетики и подделывают копии паспортов, чтобы пройти в ночной клуб. А мне нравится баскетбол. Я хочу быть первым, хочу больше тренироваться. Я понимаю, что мне 15 и я не буду чемпионом, но и профессия тренера меня устроит. Даже в нашем маленьком городе. Но для этого нужно много играть. Отец говорит, что если я не закончу полугодие отличником, мне запретят ходить на баскетбол. Но чем больше я зубрю, тем меньше сил у меня остается на тренировки. Я мог бы учиться чуть хуже и при этом успевать чуть больше, [*но вы не оставляете мне выбора*](http://www.ya-roditel.ru/parents/problems-of-teens/o-chem-molchat-podrostki-intervyu-s-psikhologom/). Я очень жду своего совершеннолетия. Надеюсь, я уеду из дома и буду как можно меньше общаться с тобой и с отцом».

## Ольга, 15 лет:

«Папа, вы все время говорите, что мне все еще рано делать то и то, что я маленькая. Мама запрещает делать мне эпиляцию, и девочки в школе смеются надо мной. Мне покупают вещи, которые мне не нравятся, и надо мной снова смеются. Мне не разрешают выщипывать брови, а они очень густые и некрасивые. Иногда я прихожу домой и продумываю, как я убью себя, когда у меня не будет сил это терпеть. Наверное, утону в реке. Меня будут хоронить, и тогда вы поймете, что были не правы».

## Сережа, 14 лет:

«Мама, у меня не получается сдерживать себя. Я грублю тебе, часто. Слова как будто сами вылетают изо рта. Ты говоришь: «Поешь!» А я хочу есть, но отказываюсь. И так всегда. [*Мне было бы проще, если бы сейчас со мной как можно меньше разговаривали*](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/dogovor-dorozhe-deneg-kak-dogovarivatsya-s-podrostkom/). Я замечаю, что когда тебе некогда за мной следить и одергивать, у меня появляется настроение самому, первым, поговорить с тобой, что-то рассказать».

## Олег, 18 лет:

«Мама, недавно я подрался с ребятами из другой школы. Меня избили, но я ответил. Папа сказал, что я молодец. Ты рыдала и пыталась заставить меня снять побои. Говорила, что рожала меня не для того, чтобы любой мог портить мне лицо. Заперла дверь и отказывалась выпускать меня, пока я не напишу заявление в полицию. Я пытался говорить с тобой спокойно. Ты не понимала и начинала орать. Повторяла одно и то же сотни раз. А потом, когда меня все-таки выпустила и я ушел, нашла мою переписку в соцсетях. Там много было…разного. И когда я пришел, ты начала со мной об этом говорить. Я ненавижу тебя. Я никого так не ненавидел, как тебя».

Некоторые из писем, с разрешения учащихся и без указания имен, были зачитаны на общешкольном родительском собрании. Реакция была разной. Были родители, которые нашли себя и свою историю в отрывках и просто промолчали, других это разозлило. Кто-то возмущенно пытался спорить с упреками подростков. Одна из присутствующих мам удивленно сказала: «Мы ругаем их за тройки, а они разрабатывают план самоубийства. Кто даст нам гарантию, что они его не осуществят?»

В актовом зале стало тихо.

**Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.
4. Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания молодёжи.
5. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.
6. Любите своих детей вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
7. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.
8. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" – гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле – и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

# *Телефон доверия - служба психологической помощи*

В сентябре 2010 года в Российской Федерации Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия **8-800-2000-122**.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов [дети в трудной жизненной ситуации](http://www.ya-roditel.ru/deti-v-trudnoj-zhiznennoj-situacii/), подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами уже действующих в субъектах Российской Федерации служб, оказывающих услуги по телефонному консультированию и подключенных к единому общероссийскому номеру детского телефона доверия.

Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.