**Рекомендації для батьків**

**Що можуть батьки зробити для дитини?**

Якщо підліток висловлює бажання померти, до ситуації треба ставитися уважно, сприймаючи загрозу всерйоз. Насамперед необхідно обміркувати ситуацію або обставини, у яких виражається це почуття. Підліток може виказувати бажання померти, коли щось складається всупереч його бажанням (якщо ви не купуєте йому те, що він просить, або не відпускаєте на дискотеку чи концерт). Те ж бажання він може виявити, коли ви його караєте або коли він намагається використовувати ваш промах, щоб викликати у вас почуття провини і скористатися цим у своїх цілях. Він також намагається викликати у вас відповідну реакцію і засмутити вас. Поміркуйте, чи можете ви передбачити, коли він повторить подібне висловлювання, або ж він говорить про бажання померти в несподіваній ситуації: коли дивиться телевізор, розмовляє про школу та своїх друзів. Як часто висловлюється бажання померти і за яких обставин.

Іноді розмірковування про самогубство, по суті, являють собою спробу маніпуляції. На них треба реагувати так, як і на інші висловлювання типу: *"Я* тебе ненавиджу", "Ви злі", "Я втечу з дому", "Я хочу жити у бабусі". Це особливо характерно для дітей, узагалі схильних до маніпуляції. Дайте підлітку виразити свої почуття та обговоріть їх. Зберігайте самовладання, не дозволяйте дитині маніпулювати вами.

Незалежно від того, чи є висловлювання про бажання померти передбаченими, чи бачите ви в них спробу маніпуляції, далі вам слід спробувати виявити ознаки небезпечності. Якщо ви помітите одразу декілька ознак - певні почуття, зміни в поведінці або характерні ситуації, поставтеся до дитини дуже серйозно. Якщо ви чуєте такі висловлювання, то важливо серйозно їх сприймати. Поговоріть з дитиною про її почуття та про самогубство. Не пропонуйте різних відповідей на серйозні питання. Не роз'яснюйте, чому вона не повинна почувати того, що почуває. Саме це може лише укріпити в ній почуття провини, безвихідності свого становища та власної непотрібності. Спробуйте проникнутися її почуттями і направте розмову так, щоб підліток сам генерував альтернативні рішення своїх проблем. Якщо у вас є сумніви або невирішенні питання, зверніться до . психолога, психотерапевта, психіатра, який спеціалізується на дітях та підлітках, та попросіть професійної допомоги.

Один з основних принципів адекватної соціалізації - це віра в себе.

Те, як ми ставимося до себе, відображається в нашій зовнішності, у тому, як ми поводимо себе, як беремося за роботу та виконуємо її кожний день і навіть як ми будуємо взаємовідносини з людьми. Наша самооцінка - це наше уявлення про свою цінність та значущість у житті та в суспільстві.

Підлітки з адекватною самооцінкою почувають, що їх люблять, і самі дарують любов оточуючим, вони володіють здібностями та працюють продуктивно і легко сприймають нове. Вони правильно оцінюють критику і дивляться на життя з оптимізмом.

*Підлітки, які оцінюють себе надто низько,* уважають, що їх не люблять, що вони не варті поваги і заслуговують догани. Як правило, вони відчувають безвихідність, уважають себе бездарними, почувають незручність, збентеження. Це може закінчитися тим, що вони втрачають цікавість до життя та починають бачити все в похмурому світлі. Людина із заниженою самооцінкою більше схильна до стресів, а моменти радості, скоріш усього, залишаться непоміченими. Це може спонукати підлітка до зловживання алкоголем і наркотиками та спроби покінчити з собою,

*Нам необхідно вчити наших підлітків:*

* зосереджувати свою увагу на доброму;
* доброзичливо приймати люб'язні, приязні слова;
* намагатися мати про себе позитивну думку;
* піклуватися про себе за допомогою фізичних вправ та раціонального харчування;
* пам'ятати - немає нічого поганого в тому, щоб звернутися до кого-небудь за-допомогою!

**Як подолати стрес у підлітка**

Ми живемо у складному світі. Підлітки, як і дорослі, зіштовхуються з безліччю стресових ситуацій. Управління стресом - це мистецтво, якого треба вчитися. Навіть ті дорослі, які не мають проблем зі здоров'ям, не раз переживають у житті труднощі на фізичному, соціальному, розумовому та психологічному рівнях.

Найчастіше діти вчаться життя у дорослих, які с для них моделями. Це допомагає, якщо у дорослих є навички піклуватися про своє здоров'я. Щоб уміти уникати в житті серйозних проблем, дітям важливо, щоб рядом був хоча б один дорослий, на якого можна покластися.

Відкрите спілкування в сім'ї дозволяє членам родини благополучно, без ризику виявитися незрозумілими, виразити все, що їх турбує. Дуже важливо збиратися кожного тижня всією родиною, щоб відчути участь і підтримку один одного, обговорити засоби подолання стресу.

Треба відзначити, що стреси накопичуються. Тому методи їх зняття важливо використовувати регулярно. Дорослим та підліткам треба розрізняти методи подолання стресів: на негативні, що руйнують здоров'я, і позитивні, що додають сили та енергії. Необхідно змінити ті методи, які не впливають позитивно на здоров'я.

Стрес згубно впливає на нашу здатність мислити, розмірковувати, контролювати ситуацію, себе... Перш ніж приймати важливе рішення, необхідно знайти людей, з якими можна поговорити і в яких можна знайти підтримку.

*Поради про те, як справитися зі стресом*

* Розташуйте по порядку те, що слід зробити.
* Навчіться розслаблятися.
* Виділіть час для розваг.
* Робіть фізичну зарядку.
* Уживайте в їжу поживні продукти.
* Поговоріть з ким-небудь про те, як ви почуваєте себе.
* Зверніться за допомогою до друзів, родичів, консультантів, психологів, служителів церкви та інших людей, які можуть допомогти вам.

***Поради дорослим, як навчитися активно слухати***

Розмовляти в спокійному місці, щоб уникнути можливості бути перерваним у бесіді.

Приділяти всю увагу співрозмовнику, дивитися прямо на нього, зручно, без напруги розташувавшись навпроти.

Переказати те, що співрозмовник розповів вам, щоб він переконався, що ви дійсно зрозуміли суть почутого та нічого не пропустили.

Дати можливість співрозмовнику висловитись, не перебиваючи його, і говорити тільки тоді, коли перестане говорити він.

Говорити без засудження та упередження, що сприяє посиленню у співрозмовника почуття власної гідності.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Якщо ви чуєте: | Обов'язково скажіть: | Не кажіть: |
| *"Ненавиджу*  *школу!"* | "Що відбувається в школі, що примушує тебе так себе почувати?" | "Коли я був у твоєму віці... ти просто ледар!" |
| *"Все здається таким безнадійним... "* | "Іноді всі ми почуваємо себе подавленими. Давай поміркуємо, які в нас проблеми і яку з них треба вирішити в першу чергу". | "Подумай краще про тих, кому ще гірше, ніж тобі". |
| *"Всім було б краще без мене!"* | "Ти дуже багато значиш для мене, і мене бентежить твій настрій. Скажи мені, що відбувається". | "Не кажи дурниці. Давай поговоримо про щось інше". |
| *"Ви не розумієте мене!"* | "Розкажи мені, як ти себе почуваєш. Я дійсно хочу це знати". | "Хто ж може зрозуміти підлітків у наші дні?" |
| *"Мамо, я здійснив поганий вчинок"* | "Давай сядемо і поговоримо про це". | "Що посієш, те й  пожнеш" |
| *"А якщо у мене не виходить "* | "Якщо не виходить, я буду знати, що ти зробив усе можливе". | "Якщо не вийде -значить, ти недостатньо постарався". |