



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
– ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

«Профилактика суицидального поведения или как помочь подростку в трудной жизненной ситуации?»



630075, г. Новосибирск, ул. Народная, д. 10



8 (383) 276-02-23



ocdk@edu54.ru



concord.websib.ru



Компетентный родитель, КАКОЙ ОН?



ЗНАТЬ

- Возрастные особенности
- Признаки неблагополучия
- Куда обратиться за помощью
- Базовые потребности личности



УМЕТЬ

- Замечать изменения в поведении, ранние признаки неблагополучия
- Оказывать эмоциональную поддержку
- Выстраивать доверительные отношения
- Обращаться за помощью



ВЛАДЕТЬ

- Навыками ведения доверительной беседы
- Навыками оказания эмоциональной поддержки
- Навыками ведения конструктивного диалога

Что важно знать родителям о подростковом возрасте?

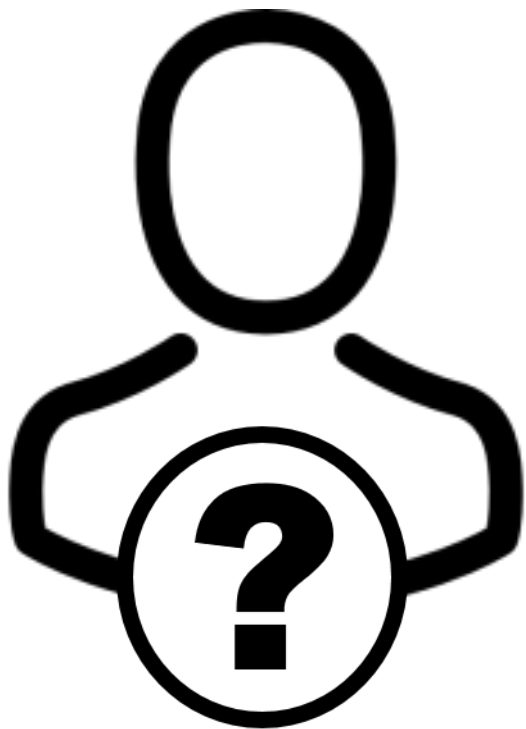


подростковый возраст является периодом роста и развития человека, который следует после детства и длится до достижения зрелого возраста, то есть с 10-11 до 13-15 лет



подростковый возраст – огромное испытание для родителей

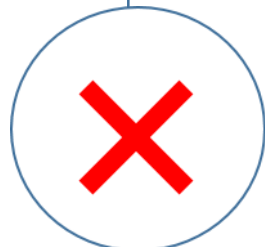
САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ



ОСОБЕННОСТИ ВНЕШНОСТИ — НЕ ПОВОД ДЛЯ ШУТОК!

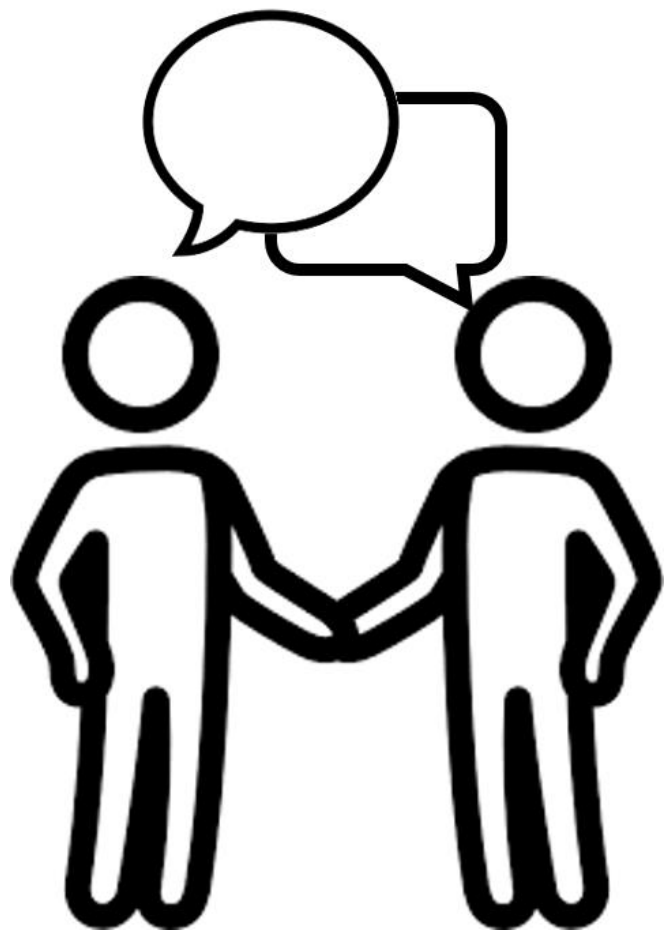


- Формирование образов мужчины и женщины, их поведения и взаимодействия из жизненных наблюдений и образцов поведения литературных и киногероев.
- Принятие уникальности своего внешнего вида как единственно возможного условия существования.



- Проявление недовольства своей внешностью, желание ее изменить (тату, пирсинг), возникновение чувства неполноценности, замкнутости, необщительности
- Принятие отрицательных моделей полоролевого поведения и взаимодействия

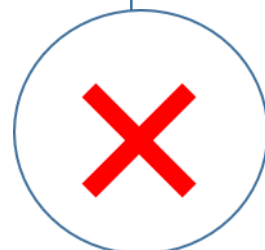
ОБЩЕНИЕ



**При возникновении трудностей в сфере общения с
близко значимыми людьми возникает высокий риск
вовлечения в деструктивные неформальные
молодежные объединения**



- Самоутверждение, проявление индивидуальности
- Приобретение опыта межличностного общения в разных коллективах
- Усвоение норм и правил группового общения



- Страх быть изгнанным из группы
- Полное подчинение правилам группы
Вовлечение в деструктивные неформальные
молодежные объединения
- Подмена повседневных взаимосвязей на
неформальную среду общения
- Замкнутость, необщительность

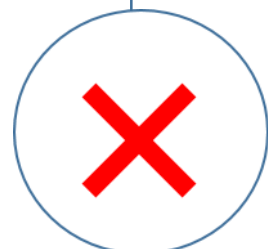
САМОВЫРАЖЕНИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ



**Подавление потребности
в самовыражении и самореализации
может привести к инфантильной позиции
или комплексу неполноценности!**



- Воспитание уверенности в себе
- Формирование представления о своем уникальном жизненном пути, убежденности в необходимости его реализации
- Осознание права на ошибку, неудачу, понимание ценности отрицательного опыта



- Появление демонстративности поведения, которое является признаком незрелости самовыражения личности
- Качественные изменения личности, выражающиеся в «большом самолюбии», «комплексе неполноценности», в случае нереализованного, подавленного самовыражения



КОМПЕТЕНТНОСТЬ ВТОРАЯ

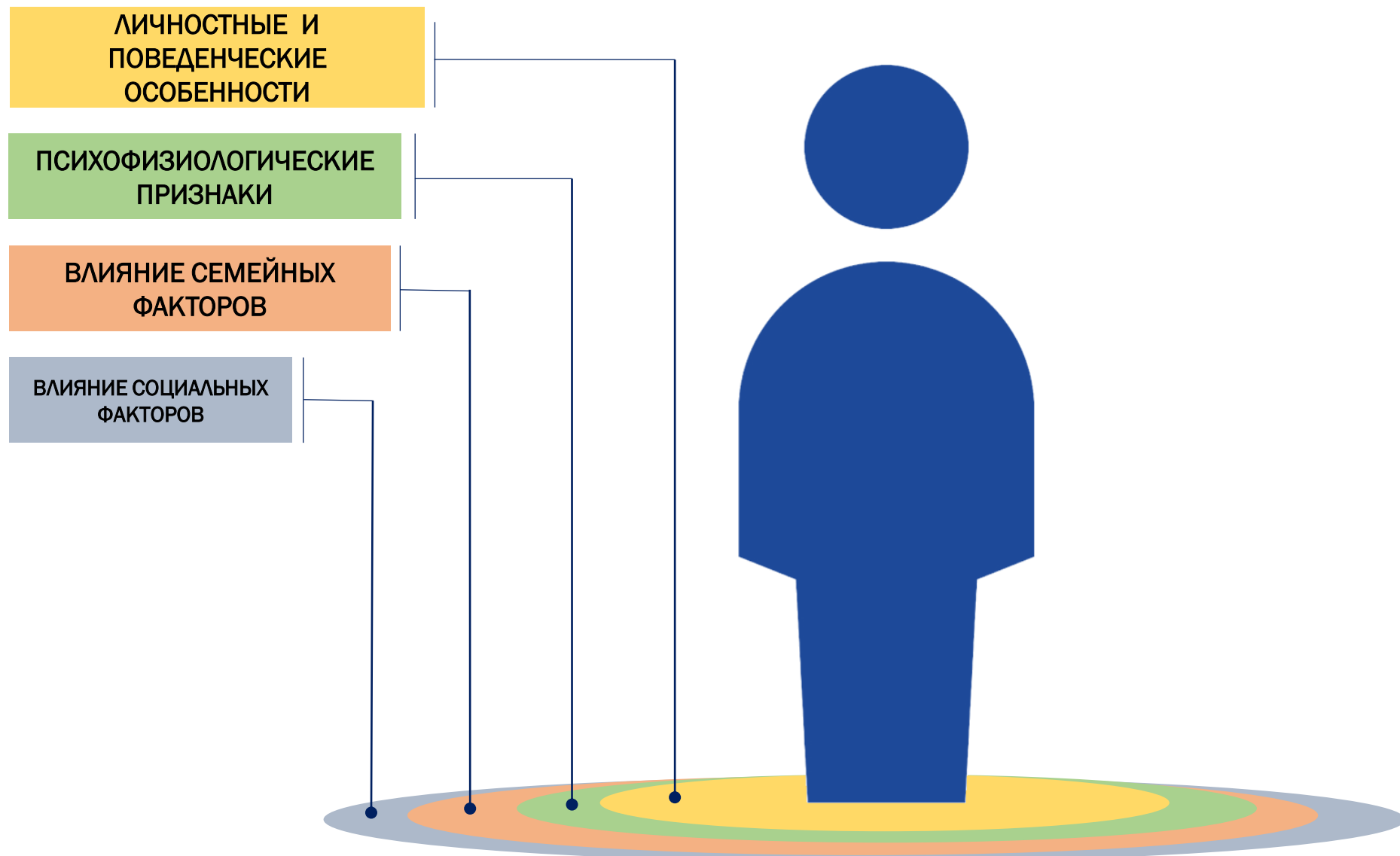
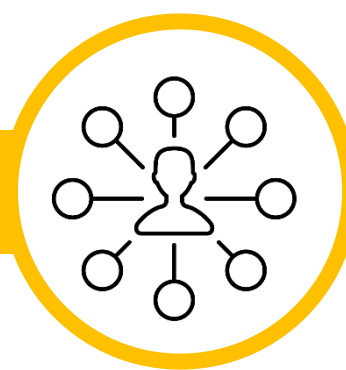
Успеть заметить признаки

**КАК ДРУГИЕ
ВОСПРИНИМАЮТ ПРОБЛЕМЫ РЕБЕНКА**

**КАК САМ ПЕРЕЖИВАЕТ
СВОЮ БОЛЬ И ДРУГИЕ СИМПТОМЫ**



МАРКЕРЫ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ



15 – 17 лет
самонаказание, призыв,
протест/ месть



12 14 лет
избегание
наказания
протест\ месть

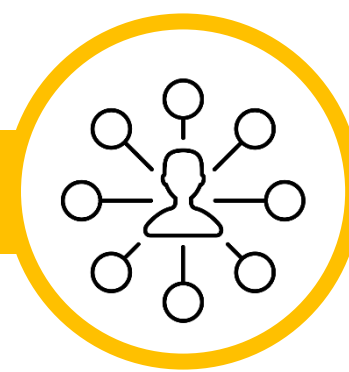


7 – 11 лет
обида и
эмоциональное
одиночество



Self-harm

МАРКЕРЫ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

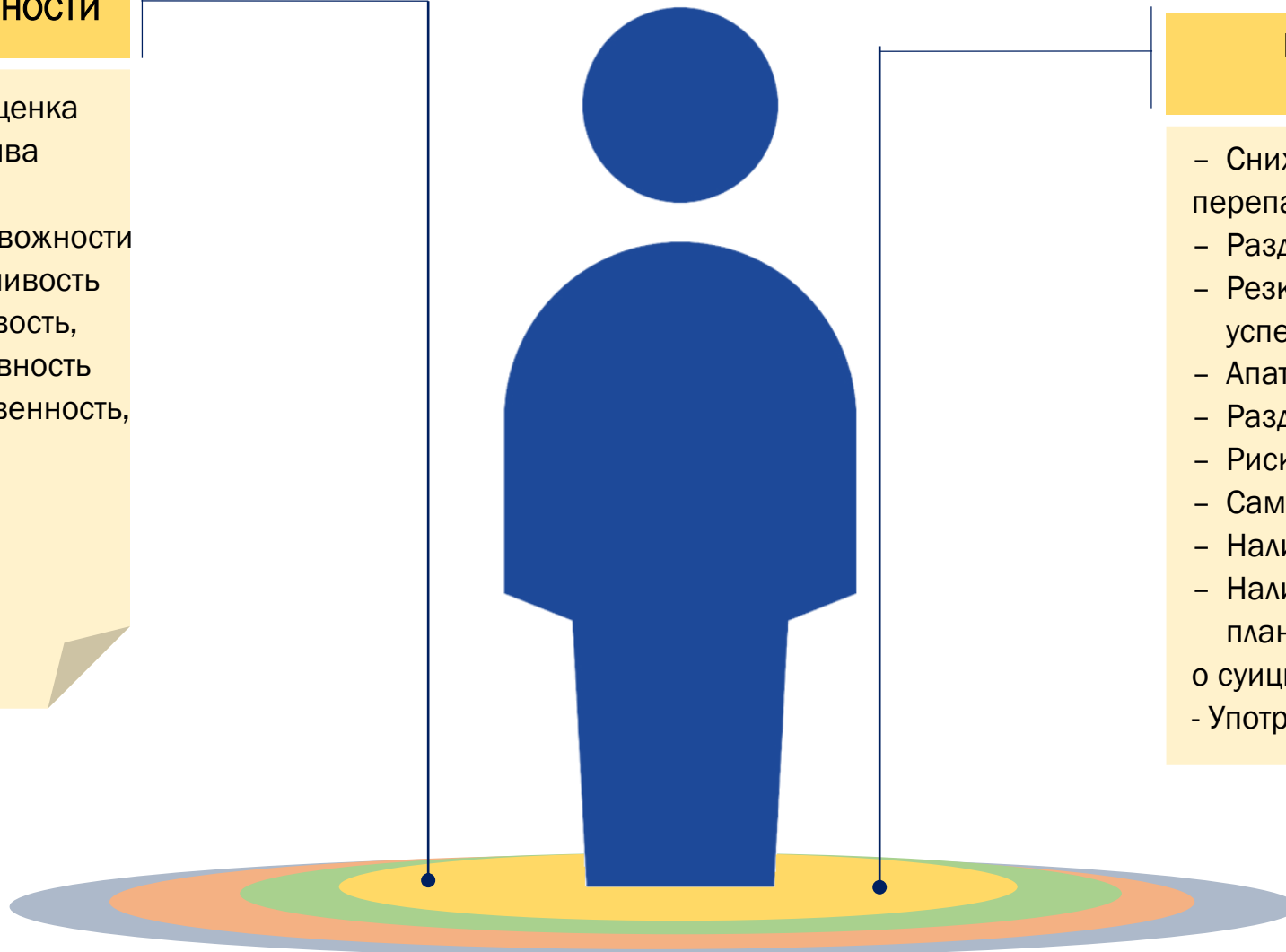


ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

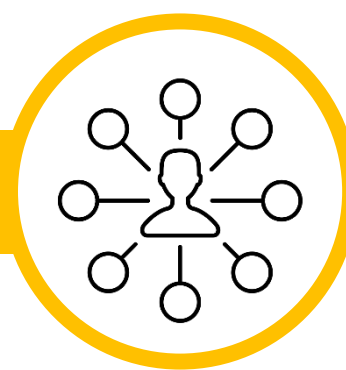
- Неадекватная самооценка
- Доминирование мотива избегания неудач
- Высокий уровень тревожности
- Низкая стрессоустойчивость
- Повышенная обидчивость, ранимость, импульсивность
- Повышенная ответственность, перфекционизм

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

- Сниженное настроение/перепады настроения
- Раздражительность,
- Резкое снижение успеваемости
- Апатия
- Раздача вещей
- Рискованное поведение
- Самоповреждения
- Наличие попытки в прошлом
- Наличие мыслей и/или планов о суициде
- Употребление ПАВ



МАРКЕРЫ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

- Сниженное настроение/
перепады настроения
- Раздражительность,
- Резкое снижение
успеваемости
- Апатия
- Раздача вещей
- Рискованное поведение
- Самоповреждения
- Наличие попытки в прошлом
- Наличие мыслей и/или
планов
о суициде
- Употребление ПАВ



СЛОВЕСНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

Надоело.
Я решил покончить с собой.

Сколько можно. Сыт по горло!

Лучше умереть!
Пожил и хватит!

Ненавижу свою жизнь!

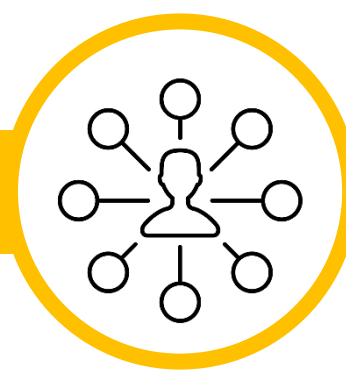
Единственный выход
– умереть!

Больше ты меня
не увидишь!

Мы больше
не увидимся,
спасибо за все!



МАРКЕРЫ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- Нарушения сна
- Резкий набор или потеря веса тела
- Частые жалобы на соматические недомогания (боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость)
- Депрессивное состояние
- Гиподинамия



15 – 17 лет

самоуничтожение, призыв,
протест/ месть



12 14 лет

избегание
наказания
протест\ месть



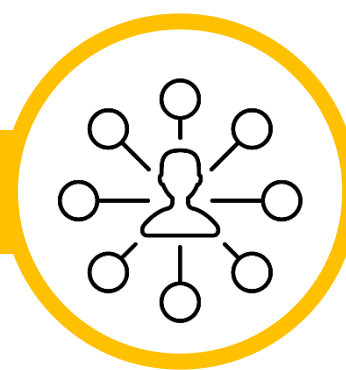
7 – 11 лет

обида и
эмоциональное
одиночество



Self-harm

МАРКЕРЫ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ

- Разрыв романтических отношений/безответные чувства
- Травля
- Смерть/суицид близкого человека
- Изоляция, отсутствие друзей
- Отсутствие чувства сопричастности
- Не успешность в ...

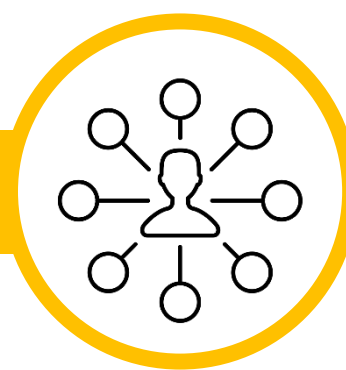


ВХОДИТ ЛИ ПОДРОСТОК В
ОПРЕДЕЛЕННУЮ
РЕФЕРЕНТНУЮ ГРУППУ.

КТО ПРЕДСТАВИТЕЛИ
ЭТИХ ГРУПП?



МАРКЕРЫ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ



СЕМЕЙНЫЕ ФАКТОРЫ

- Частые переезды
- Один родитель, опекун, вторично полная семья
- Насилие и конфликты в семье
- Возложение на ребенка «родительских» обязанностей
- Пренебрежение базовыми потребностями
- Отсутствие право голоса и выбора
- Эмоциональная дистанция, отчужденность



15 – 17 лет

самонаказание, призыв, протест/ месть



12 14 лет

избегание наказания
протест\ месть



7 – 11 лет

обида и эмоциональное одиночество



Self-harm

Куда обратиться за помощью?

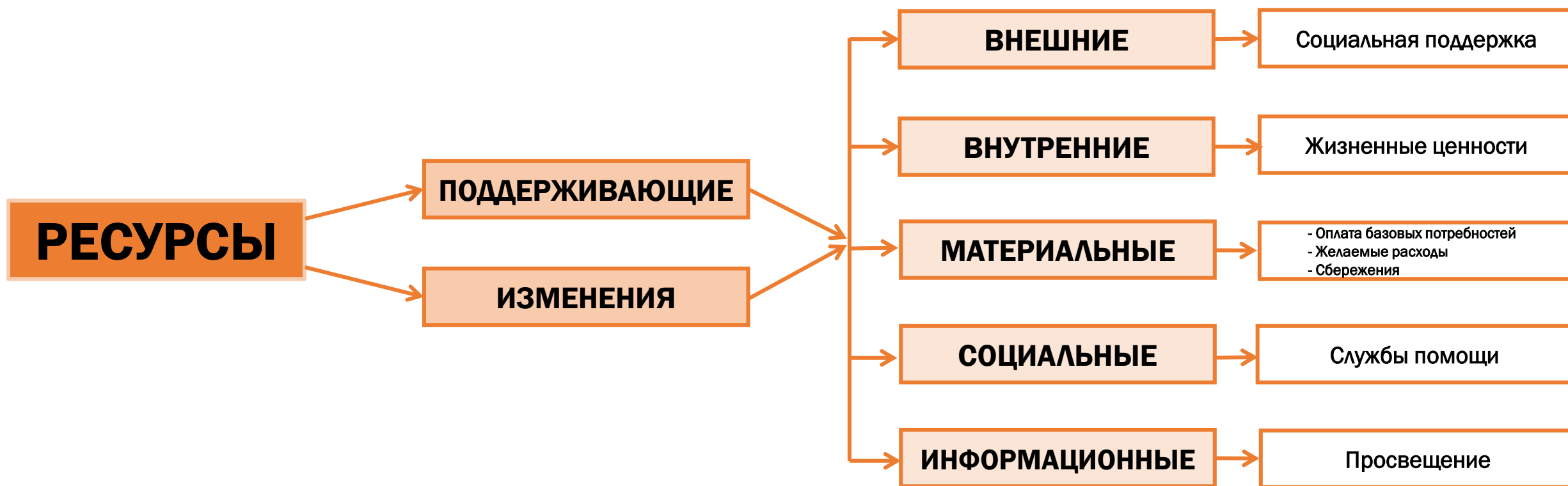
**Вы не можете решить проблему,
пока не признаете, что она у вас есть**



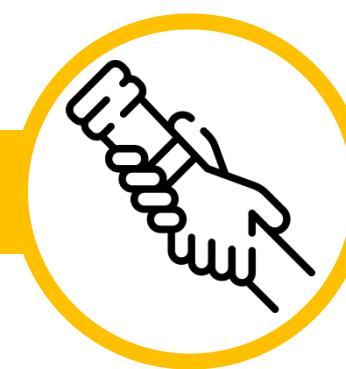
Харви
Маккей



ТЕХНОЛОГИЯ ВЫЯВЛЕНИЯ И АККУМУЛЯЦИИ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



Службы помощи и поддержки



**АНОНИМНО
КРУГЛОСУТОЧНО
БЕСПЛАТНО**



**РЕГИОНАЛЬНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**
8 (383) 276-35-16
8 (383) 204-90-95

**ПСИХОЛОГ
в школе**



ГБУЗ НСО «ДЕТСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

 ул. Гоголя, 24
 8 (383) 349-59-71
 nodkpd@nso.ru
 <http://nodkpd.mznso.ru>

**КАБИНЕТ
АНТИКРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ**
 ул. Романова 23 а
 8 (383) 266-28-73

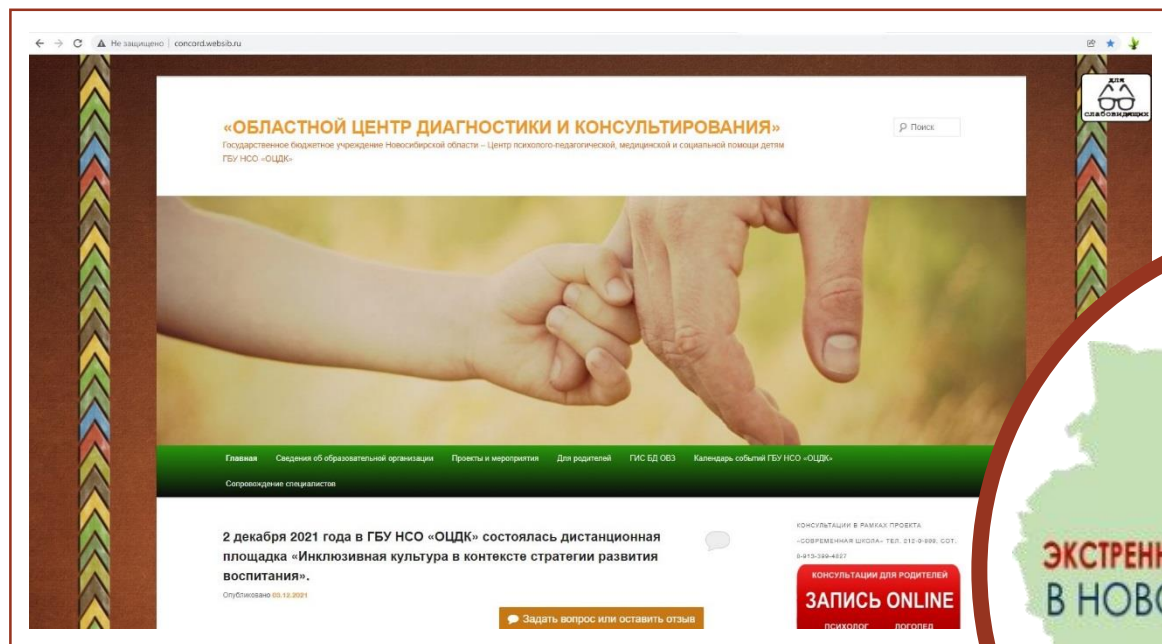
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
СЛУЖБЫ НСО**



**ППМС – центры
помощи в сфере
образования**

Психолог КЦСОН

ИНСТРУМЕНТЫ САМОПОМОЩИ



ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
В НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

<http://concord.websib.ru/>



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СЛУЖБЫ НСО

Информация о психологических службах в регионе



ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСЫ

Список полезных интернет – ресурсов



МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Список межведомственных организаций



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СЛУЖБЫ НСО



Город Обь

Муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Вера»



ул. ЖКО аэропорта, д. Школа 60



8 (383) 373 53 56



sppzvera@yandex.ru



<https://vera.edusite.ru>



Болотнинский район

Муниципальное казенное учреждение Центр психолого-педагогической и социальной помощи детям «Дельфин»



г. Болотное, ул. Московская, д.42



8 (383) 492 18 07



delfin-bol@yandex.ru



<http://delfin-bol.edusite.ru>



Город Новосибирск

МБУ Городской центр психолого-педагогической поддержки молодёжи «Родник»



ул. Народная, 13



8 (383) 2760212



centr@rodnik-nsk.ru



<https://rodnik-nsk.ru/>



10 филиалов

Муниципальное казенное учреждение дополнительного профессионального образования города Новосибирска «Городской центр образования и здоровья «Магистр»



ул. Д.Шамшурина, 6



8 (383) 304-71-24



magistr@magistr54.ru



magistr54.ru



Новосибирский район

Муниципальное казенное образовательное учреждение Новосибирского района Новосибирской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования «Янтарь»



п. Краснообск, здание № 71



8 (383) 348-36-09



yantar@edunor.ru



<http://yantar-center.ru>



Город Бердск

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования и психолого-педагогического сопровождения «Перспектива»



ул. Кирова, д. 29



8 (383) 415 00 12



gcdt_berdsk@mail.ru



<https://perspektiva2016.edusite.ru>

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СЛУЖБЫ НСО



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
– ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»



БАРАБИНСКИЙ

Телефон: 8(383 61)21-031; E-mail: barabinsk_ocdk@edu54.ru
Адрес: 632331, г. Барабинск, ул. Некрасова, 65



КАРАСУКСКИЙ

Телефон: 8(383)55-31-373, 8-939-827-49-94 E-mail: karasuk_ocdk@edu54.ru
Адрес: 632863, г. Карасук, ул. Комарова, 9, каб. №1



КАРГАТСКИЙ

Телефон: 8-383-65-23-261 E-mail: kargat_ocdk@edu54.ru
Адрес: 632401, г. Каргат, ул. Транспортная, 14



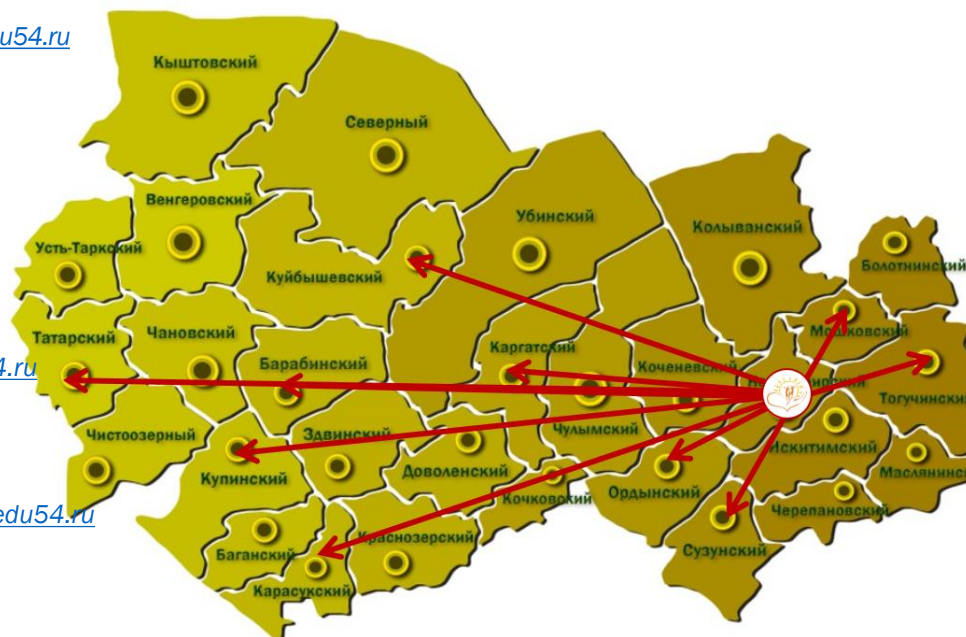
КУЙБЫШЕВСКИЙ

Телефон: 8(383-62)52-868 E-mail: kuibyshev_ocdk@edu54.ru
Адрес: 632387, г. Куйбышев, м-н Южный, д. 3



КУПИНСКИЙ

Телефон: 8(383 58) 28-115, 28-117 E-mail: kupino_ocdk@edu54.ru
Адрес: 632735, г.Купино, ул.Железнодорожная, д.42а



МОШКОВСКИЙ

Телефон: 8(383-48)23-058 E-mail: moshkovo_ocdk@edu54.ru
Адрес: 633131, р.п. Мошково, ул.Учительская, 1



ОРДЫНСКИЙ

Телефон: 8(383-59)20-979 E-mail: ordynsk_ocdk@edu54.ru
Адрес: 633261, р.п.Ордынское, пр. Революции, 71



СУЗУНСКИЙ

Телефон: 8(383 46) 32 -337 E-mail: suzun_ocdk@edu54.ru
Адрес: 632621, р.п. Сузун, ул. Молодежная, 3



ТАТАРСКИЙ

Телефон: 8(383 64) 20 841 E-mail: tatarsk_ocdk@edu54.ru
Адрес: 632122, г. Татарск, ул. Матросова, 3



ТОГУЧИНСКИЙ

Телефон: 8(383) 40-20-893 E-mail: toguchin_ocdk@edu54.ru
Адрес: 633454, г. Тогучин, ул. Тракторная, 2



ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСЫ



<https://www.твоятерритория.онлайн>



<http://psi.mchs.gov.ru>



<https://telefon-doveria.ru>

Помощь рядом

<https://pomoschryadom.ru>



<https://травлинет.рф>



<https://vmesteproject.ru>



<https://антистигма.рф>

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •

<https://растимдетей.рф>



<http://www.ya-roditel.ru>



<http://parents.university/>

МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ



ГБУЗ НСО «ДЕТСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

 ул. Гоголя, 24
 8 (383) 349-59-71
 nodkpd@nso.ru
 <http://nodkpd.mznso.ru>

КАБИНЕТ АНТИКРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ

 ул. Романова 23 а
 8 (383) 266-28-73



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА
В НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



 ул. Кирова, 3
 8 (383) 238-77-94
 lem@nso.ru
 <https://nskdeti.nso.ru>

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ
ЧЕЛОВЕКА В НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



 ул. Кирова, 3
 8 (383) 238-76-71
 pochta-upch@nso.ru
 <http://upch.nso.ru>



ГБУЗ НСО «НОВОСИБИРСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

 ул. Каинская, д.21а
 8 (383) 207-96-60
 narcologia@inbox.ru
 <http://nond.mznso.ru>



МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

 ул. Каинская, д.21а
 8 (383) 207-96-60
 narcologia@inbox.ru
 <http://nond.mznso.ru>

МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ



ГБУ СО НСО «СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ «СНЕГИРИ»

📍 ул. Курчатова, д. 3/1
☎ 8 (383) 282-27-49
✉ snegiri1999@mail.ru
🌐 <http://www.center-snegiri.ru>



ГБУ НСО «СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ «ВИКТОРИЯ»

📍 ул. Фабричная, д.6а
☎ 8 (383) 218-74-49
✉ src-victoria@ya.ru
🌐 www.victoria-nsk.ru



ГАУ НСО ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «РАДУГА»

📍 ул. Александра Невского, 39
☎ 8 (383) 271-31-17
✉ ogy-raduga@mail.ru
🌐 <https://raduga.nsk.socinfo.ru>

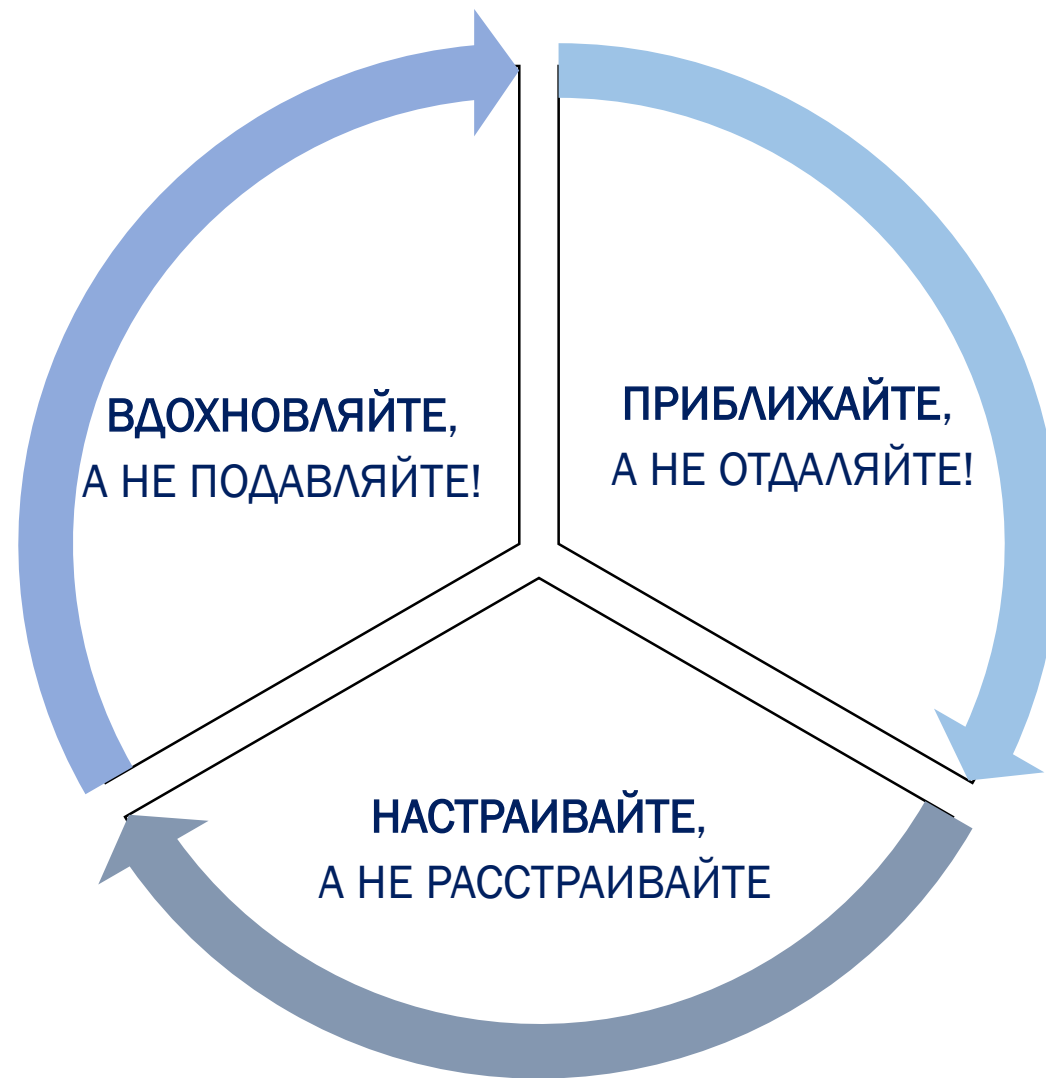


ГАУ НСО «ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «СЕМЬЯ»

📍 ул. Зорге, 127а
☎ 8 (383) 342-65-90
✉ semya@ocpd.nsk.ru
🌐 ocpd.nsk.ru

СЛУЖБЫ РЕАБИЛИТАЦИИ

Как поговорить с ребенком?





СТРУКТУРА БЕСЕДЫ

1. **Начало разговора:** «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;
2. **Прояснение намерений:** «Бывало ли тебе так тяжело, что хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»
3. **Активное слушание.** Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили : Правильно ли я понял(а), что ...?»
4. **Расширение перспективы:** «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»
5. **Нормализация, вселение надежды:** "Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит".



ЗАПРЕЩЕННЫЕ И РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ПРИ ПОСТРОЕНИИ РАЗГОВОРА С ПОДРОСТКОМ



Во время разговора с подростком постарайтесь:

- поощрять открытое выражение мыслей и чувств
(дать ребенку высказаться, поплакать, выразить свои чувства, в т.ч. и агрессивные);
- быть понимающим и заботливым;
- слушать, задавая вопросы;
- повторять, перефразируя основные мысли ребенка, для того чтобы дать понять, что Вы слышите и понимаете его
(«Другими словами ты хочешь сказать, что...»);
- иногда «держат паузу» (для того чтобы дать ребенку собраться с мыслями);
- предложить помощь, сотрудничество в решении проблемы;
- вселить надежду
(в т.ч. вспоминая, как ребенок или кто-то из близких справлялся с похожей проблемой).
- Сначала выслушайте ребенка



Во время разговора с подростком постарайтесь избегать:

- осуждения, критики, обвинений, угроз, споров;
- допросов, расследования
- указаний, приказов;
- морализирования, поучений;
- высмеивания;
- невыполнимых обещаний;
- не пытайтесь сразу разуверить его или утешить;
- постарайтесь не держать в секрете то, о чем Вы думаете.



ЗАПРЕЩЕННЫЕ И РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ПРИ ПОСТРОЕНИИ РАЗГОВОРА С ПОДРОСТКОМ



Сделать паузу, остановиться, замолчать.

«Я тебе задаю вопросы, потому что ты мне дорог, я тебя люблю.

Но ты можешь не отвечать, если не хочешь.

Но если тебе нужно поговорить, помни — я всегда рядом и всегда готов прийти к тебе на помощь».

«Мне кажется, ты очень расстроен»,

«По моему мнению, ты сейчас заплачешь»

«Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя».

«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»

«Держать паузу», т.е. *немного помолчать*

«Несмотря на все разногласия, конфликты в семье, мы все очень любим тебя и не хотим, чтобы тебе было больно. Мы всегда будем рядом с тобой, готовы тебя поддерживать».

«Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу».



«В таком тоне я не стану с тобой разговаривать», «Успокойся, тогда поговорим».

Недопустимо выгонять ребенка из дома, говоря: «И обратно не приходи».

«Ты сейчас же расскажешь мне все, что задумал»,

«Я вижу тебя насквозь»,

«Думаешь, я не знаю, что ты задумал?».

«Да, тебя бывает трудно понять»,

«Кто же может понять современную молодежь?».

«Подумай, какой позор ты навлечешь на свою семью?».



«Что произойдет, если ты сейчас не сделаешь этого, не осуществишь свои намерения, а попробуешь...».

«Расскажи мне, что ты чувствуешь?»,

«Давай поговорим об этом»

«Я постараюсь тебе помочь»

«Ты очень много значишь для меня, и я беспокоюсь по поводу твоего настроения. Скажи мне, что происходит»,

«Иногда все мы чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить. Давай подумаем, какие у тебя проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».



«Ложись спать, наутро ты почувствуешь себя лучше»,

«Все пройдет – пройдет и это, потом будешь вспоминать и смеяться»,

«Всё наладится само собой».

«У тебя будет еще много таких Маш, Наташ – не стоит так убиваться из-за какой-то девчонки...»),

«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

«Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других, тебе надо благодарить жизнь, судьбу...»,

«Другим в жизни гораздо хуже, они недоедают, жить негде, родителей нет и т.д.»,

«Мне было хуже, и ничего, не умер»,

«Возьми же, наконец, себя в руки»,

«Ты — тряпка, а не мужчина».

**ЗАПРЕЩЕННЫЕ И РЕКОМЕНДОВАННЫЕ
ВЫСКАЗЫВАНИЯ ПРИ ПОСТРОЕНИИ
РАЗГОВОРА С ПОДРОСТКОМ**



НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ПОСТРОЕНИЯ БЕСЕДЫ С РЕБЕНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

1. **Не впадайте в панику.** Ничего страшного пока не произошло.
 2. Прежде всего, **попытайтесь успокоиться** (можно применить некоторые техники саморегуляции эмоционального состояния).
 3. Перед началом разговора **проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка**, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет.
 4. **Выслушивайте и постарайтесь услышать.**
 5. **Обсуждайте – открытое обсуждение планов** и проблем снимает тревожность
- Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.**
7. **Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее.**
 8. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому **важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора.**

Как сформировать «Стержень привязанности»?

Формула
принятия = $\left(\begin{array}{l} \text{Люблю, потому} \\ \text{что ты есть} \end{array} \times \begin{array}{l} \text{Люблю такого,} \\ \text{какой есть} \end{array} \right) - \begin{array}{l} \text{Люблю, потому что} \\ \text{ты - хороший} \end{array}$



Принятие родителями
ФОРМИРУЕТ ОЩУЩЕНИЕ НУЖНОСТИ
И ВАЖНОСТИ У РЕБЕНКА

АНТИСУИЦИДАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ



**Эмоциональная привязанность
к родным и близким**

Выраженное чувство долга

Наличие жизненных планов и целей

Психологическая гибкость

Интерес к жизни

Умение планировать

Теория иерархии потребностей А. Маслоу



Как сформировать «стержень привязанности»?



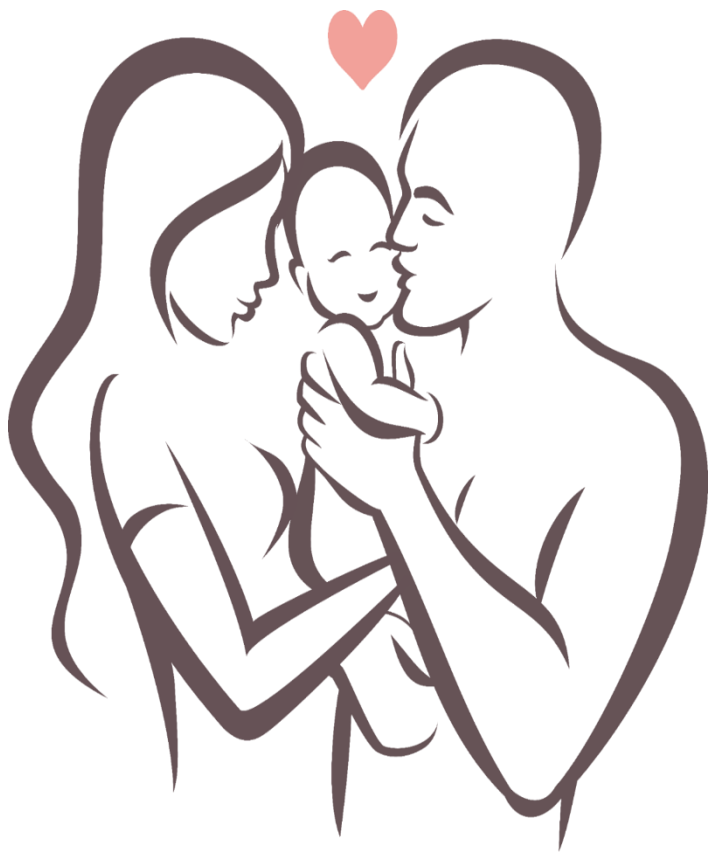
Сформировать ритуалы семейного приветствия и прощания

Формировать традиции семейного общения

Лично общаться с ребенком на философские темы

Поощрять просьбы о помощи

Быть ориентиром, проводником



**СЧАСТЛИВЫЕ ДЕТИ ОБНАРУЖИВАЮТ БОЛЬШУЮ
ЗРЕЛОСТЬ, У НИХ ЛУЧШЕ РАЗВИТ САМОКОНТРОЛЬ
И ПРОСОЦИАЛЬНОЕ (АКТИВНОЕ) ПОВЕДЕНИЕ**

**1. Чаще разговаривайте с ребенком, спрашивайте его мнение и советы.
Совместно обсуждайте ситуации**

- "Расскажи мне об этом".
- "Я хочу услышать об этом".
- "Мне интересна твоя точка зрения".
- "Давай обсудим это".
- "Похоже, что это важно для тебя".
- "Я уважаю тебя как личность с твоими мыслями и чувствами".
- "Я могу научиться чему-то у тебя".
- "Я действительно хочу узнать твою точку зрения".
- "Твои идеи (мысли) стоят того, чтобы их выслушать".

2. Научите ребенка просить о помощи

**3. Культивируйте в семье атмосферу
теплоты, заботы и взаимной поддержки.**

4. Демонстрируйте эффективные методы решения спорных ситуаций

**5. Сосредоточьте усилия на поддержке желательного поведения,
а не на искоренении нежелательного.**

6. Расширяйте круг общения ребенка.

**7. Поддерживайте и вознаграждайте просоциальное (активное) поведение
детей (заботу о других, помощь, сочувствие и т.д.).**

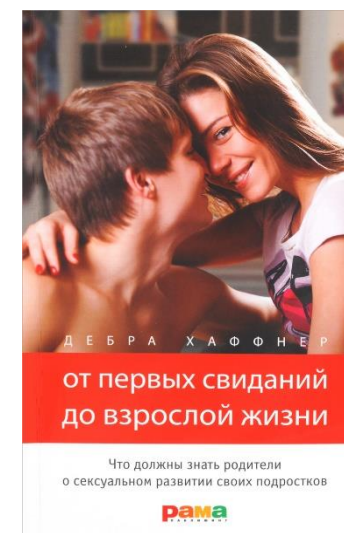
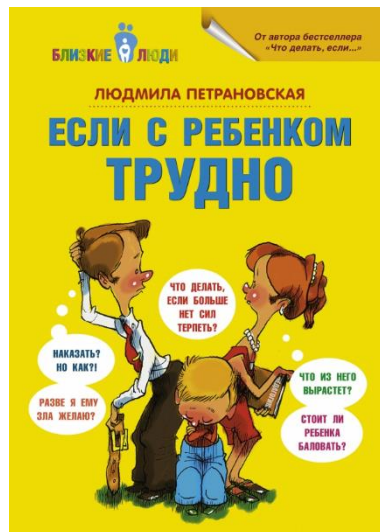


«Нам нужно **четыре обьятия** в день для выживания. **Восемь обьятий** в день для поддержания нашего здоровья и хорошего самочувствия.

Нам нужно **двенадцать обьятий** в день для роста и чувства собственного достоинства»

Вирджиния Сатир
Американский психолог,
семейный психотерапевт

РЕКОМЕНДУЕМ К ПРОЧТЕНИЮ





*Вместе создадим в школе
безопасную и доверительную среду
для успешности каждого ребенка*