|  |  |
| --- | --- |
| **Страничка для родителей****Уважаемые родители,*****[будьте внимательны к своим детям!](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)*****[Обязанности родителей по воспитанию детей](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)**[Российское законодательство регулирует права и одновременно обязанности родителей:](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)* [по воспитанию детей;](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)
* [по образованию детей.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)

[Данные права регламентированы не только внутренним законодательством, но и международными договорами. Согласно ст. 18 Конвенции ООН о правах ребенка 1989 государства-участники предпринимают все возможные усилия к тому, чтобы обеспечить признание принципа общей и одинаковой ответственности обоих родителей за воспитание и развитие ребенка. Родители или, в соответствующих случаях, законные опекуны несут основную ответственность за воспитание и развитие ребенка. Интересы ребенка являются предметом их основной заботы.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[В целях гарантии и содействия осуществлению прав, изложенных в названной Конвенции, государства-участники оказывают родителям и законным опекунам надлежащую помощь в выполнении ими своих обязанностей по воспитанию детей и обеспечивают развитие сети детских учреждений.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Право на воспитание является одновременно обязанностью и включает в себя заботу о всестороннем развитии ребенка (физическом, психическом, духовном и нравственном). Согласно п. 2 ст. 6 Конвенции ООН о правах ребенка государства-участники обеспечивают в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Родительское воспитание не должно причинять вред физическому или психическому здоровью ребенка, его нравственному развитию. В противном случае согласно абз. 2 п. 1 ст. 66 СК РФ другой родитель вправе воспрепятствовать общению родителя с ребенком; в соответствии с абз. 2 п. 1 ст. 68 СК РФ суд вправе отказать в иске родителям о передаче им ребенка, согласно п. 2 ст. 68 СК РФ передать ребенка на попечение органам опеки и попечительства; согласно п. 1 ст. 73 СК РФ родители могут быть ограничены в родительских правах и, как крайняя мера, лишены родительских прав в случае злоупотребления родительскими правами и жестокого обращения с ребенком (ст. 69 СК).](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Передача ребенка на воспитание другим родственникам, в образовательное, воспитательное учреждение не освобождает родителей от ответственности. Эта ответственность может иметь как гражданско-правовой, так и административный и уголовный характер.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Преимущественное право родителей на воспитание своих детей перед всеми другими лицами, в том числе родственниками, свойственниками и др. Статья 67 СК РФ предусматривает право других родственников на общение с ребенком, но не на воспитание.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Родители имеют равные права на воспитание своего ребенка. Если родители проживают раздельно, то родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет право на общение с ребенком, участие в его воспитании и решении вопросов получения ребенком образования.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Согласно п. 3 ст. 26 Всеобщей декларации прав человека, принятой на третьей сессии Генеральной Ассамблеи ООН резолюцией N 217 А (III) от 10 декабря 1948 г., родители имеют право приоритета в выборе вида образования для своих малолетних детей.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Родители выступают в гражданских, административных и других правоотношениях в качестве представителей своих детей и выражают их интересы.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[За нарушение родителями своих обязанностей, ответственность установлена семейным, административным и уголовным правом. СК РФ устанавливает ответственность в виде лишения родительских прав или их, а также в других формах.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Семейный кодекс РФ устанавливает принципы разрешения вопросов, касающиеся воспитания и образования детей:](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[при наличии взаимного согласия родителей, а при отсутствии такового при наличии разногласий последние разрешаются в органах опеки и попечительства или в суде в зависимости от подведомственности спора;](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[исходя из интересов детей (этим принципом должны руководствоваться органы опеки и попечительства и суд при разрешении споров);](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[с учетом мнения детей. При решении некоторых вопросов обязательно согласие детей, если они достигли 10-летнего возраста.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Суд рассматривает споры, предусмотренные семейным и иным законодательством в соответствии с ГПК РФ, в частности:](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[о месте жительства ребенка при раздельном проживании родителей (п. 3 ст. 65 СК);](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[об осуществлении родительских прав родителем, проживающим отдельно от ребенка (п. 2 ст. 66 СК);](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[об устранении препятствий к общению с ребенком его близких родственников (п. 3 ст. 67 СК);](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[о возврате родителям ребенка, удерживаемого не на основании закона или судебного решения (п. 1 ст. 68 СК);](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[о возврате опекунам (попечителям) подопечного от любых лиц, удерживающих у себя ребенка без законных на то оснований (п. 2 ст. 150 СК);](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[о возврате приемному родителю ребенка, удерживаемого другими лицами не на основании закона или судебного решения (п. 3 ст. 153 СК);](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[о лишении родительских прав (п. 1 ст. 70 СК);](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[о восстановлении в родительских правах (п. 2 ст. 72 СК);](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[об ограничении родительских прав (п. 1 ст. 73 СК);](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[об отмене ограничения родительских прав (п. 1 ст. 76 СК);](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[об установлении усыновления (п. 1 ст. 125 СК);](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[об отмене усыновления (п. 1 ст. 140 СК);](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[о возможности выезда ребенка из Российской Федерации в случае, если один из родителей, усыновителей, опекунов или попечителей заявит о своем несогласии на выезд (ст. 21 Федерального закона N 114-ФЗ «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию»).](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Семейный кодекс РФ устанавливает порядок определения места жительства ребенка. Согласно п. 2 ст. 20 ГК РФ местом жительства несовершеннолетних, не достигших 14 лет, или граждан, находящихся под опекой, признается место жительства их законных представителей - родителей, усыновителей или опекунов.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[В тех случаях, когда общение ребенка с отдельно проживающим родителем может нанести вред ребенку, суд, исходя из п. 1 ст. 65 СК РФ, не допускающего осуществление родительских прав в ущерб физическому и психическому здоровью детей и их нравственному развитию, вправе отказать этому родителю в удовлетворении иска об определении порядка его участия в воспитании ребенка, изложив мотивы принятого решения.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Аналогично должно разрешаться и требование об устранении препятствий родителям, не лишенным родительских прав, в воспитании детей, находящихся у других лиц на основании закона или решения.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Определив порядок участия отдельно проживающего родителя в воспитании ребенка, суд предупреждает другого родителя о возможных последствиях невыполнения решения суда (п. 3 ст. 66 СК).](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Споры об определении места жительства ребенка при раздельном проживании родителей являются одной из распространенных категорий дел в судах.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Законодатель уделил особое внимание на защиту прав родителя, проживающего отдельно от ребенка, который имеет те же самые права и обязанности, что и родитель, с которым проживает ребенок.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет право:](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[на общение с ребенком;](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[на участие в его воспитании;](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[на решение вопросов получения ребенком образования;](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[на получение информации о своем ребенке из воспитательных и иных учреждений.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Родители вправе заключить в письменной форме соглашение о порядке осуществления родительских прав родителем, проживающим отдельно от ребенка. Нотариальное удостоверение такого соглашения не является обязательным. Если родители не могут прийти к соглашению, возникший спор разрешается в судебном порядке.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)[Родитель, проживающий отдельно, имеет право на общение с ребенком согласно п. 2 ст. 55 СК РФ, в том числе и в случаях, когда ребенок находится в экстремальной ситуации (задержание, арест, заключение под стражу, нахождение в лечебном учреждении и др.). Родители имеют право на информацию о ребенке, находящемся в экстремальной ситуации, и право на защиту его прав.](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)**[Как разговаривать с ребенком](http://social-saratov.ru/need/parents/164-razgovory)**http://social-saratov.ru/images/razgovor.jpg |  |
|  |  |

Все родители переживают за своих детей и желают им только добра. Однако некоторые взрослые переживают так сильно, что из-за своих эмоций даже не могут подобрать нужных слов, чтобы правильно донести до ребёнка свои мысли и при этом не обидеть его. А ведь, на самом деле, это просто. Главное – следовать простым правилам, которые помогут найти с детьми общий язык.

**Правило первое: обсуждайте не ребёнка, а его поступки**

Дети очень эмоциональны, чувствительны, ранимы и хотят, чтобы родители гордились ими, поэтому тяжело переносят критику. К тому же, не все дети понимают намёки и воспринимают слова взрослых буквально.

К примеру, когда родители говорят: «Горе моё», «За что мне такое наказание?», то они хотят донести до ребёнка информацию о том, что он сделал что-то не так и должен исправиться. Но дети ещё не умеют выстраивать логические цепочки. И подобные фразы воспринимают буквально: «Я горе для мамы/папы».

Поэтому родителям лучше разговаривать с детьми на понятном им языке, и обсуждать не самого ребенка, а поступок, который он совершил. К примеру, если ребенок получил на уроке двойку, то родителям рекомендуется в спокойной обстановке выяснить почему это произошло, что помешало выполнить задание учителя. Такой разговор с ребенком позволит установить с ним доверительные отношения, и в будущем он не будет бояться обсуждать с вами свои проблемы, потому что будет знать, что вы ему поможете их решить, а не просто раскритикуете.

**Правило второе: не сравнивайте ребёнка**

В разговорах с детьми нельзя их сравнивать с другими детьми или вообще с кем- либо. Часто можно слышать такие фразы: «Вася, всегда приходит домой вовремя, а тебя не дозовешься», «У Маши всегда пятёрки, а для тебя тройка – достижение».

Подобными фразами родители только понижают самооценку ребенка, он понимает, что хуже остальных детей. А ведь родители хотели всего лишь сказать, что ему надо: научиться следить за временем и лучше учиться.

Поэтому правильнее, например, сказать так: «Пожалуйста, будь пунктуальным, старайся приходить в то время, о котором мы договариваемся – это очень важно».  Затем можно выяснить, по какой причине ребёнок задержался. И разговор нужно вести спокойным тоном, без повышения голоса.

Конечно, приводить положительные примеры, на которые ребенок мог бы ориентироваться, можно и нужно, но без сравнений. Допустим, фразу допустимо построить так: «Пунктуальность – это качество дисциплинированных людей, например, твой папа всегда приходит вовремя – коллеги ценят его за это, потому что в пунктуальности проявляется уважение  к другим людям».

**Правило третье: не обвиняйте ребёнка в неудачах**

Дети только учатся жить, поэтому не правильно ожидать от них того, что уже умеют взрослые.

Сгоряча родители могут сказать: «Ты неумейка, сколько тебя не учи – всё бестолку», «Что ты натворил (натворила)?».

А между тем, ошибки детей – это, на самом деле, ошибки родителей. Ведь дети умеют ровно то, чему их научили. Ну а если ребенок медленно усваивает, так это тоже не его вина. И критикой можно добиться лишь того, что ребенок вообще перестанет делать то, что у него плохо получается, у него будет низкая мотивация, неуверенность в своих силах, безынициативность.

Поэтому родителям рекомендуется заменять привычные фразы, например, на такие: «Давай попробуем сделать это еще раз, я тебе помогу», «Попробуй ещё раз, у тебя обязательно получится!», «Я очень радуюсь твоим успехам» (эту фразу надо говорить даже при незначительных успехах).

**Правило четвёртое: ребенок полноценный член общества**

Взрослые не любят, когда дети вмешиваются в их разговоры. И могут сказать: «Не суй нос, куда тебя не просят» или «Не твоего ума дело».

Безусловно, дети не должны присутствовать при взрослых разговорах. Но это не означает, что их надо унижать, когда они из-за своего любопытства  всё же вмешиваются в беседу.

Обидные фразы, которые в будущем могут вообще отбить у ребенка желание участвовать в каких-либо обсуждениях и спорах в компаниях, лучше заменить на такие, которые не унизят ребенка, но объяснят ему его ошибку: «Твое мнение важно для нас, но сейчас у нас очень важный взрослый разговор, и дети не должны участвовать в таких разговорах».

Ну а если папам и мамам принципиально, чтобы ребенок вообще не слышал каких-либо обсуждений, тогда его можно заранее попросить какое-то время не входить в комнату.

Если же разговор не имеет важности, то ребенку можно дать право находиться в комнате и высказываться. Потому что даже первоклассники уже чувствуют себя взрослыми и хотят, чтобы их мнением интересовались.

**Правило пятое: не убивайте словом**

Все знают, что словом можно убить, а можно и спасти человека.

Поэтому, если родители не хотят вырастить из ребенка неудачника, неуверенного и несамостоятельного человека, то они не должны говорить ребенку такие фразы: «Без разрешения никогда ничего не делай!», «Тебе нельзя пирожки, ты уже и так самая толстая в классе».

После таких фраз ребенок в лучшем случае обидится на родителей, а в худшем -  перестанет верить в себя и свои силы. А ведь всем родителям хочется, чтобы их дети были уверенными в себе и самостоятельными.

Разумнее говорить так: «Давай обсудим, а потом ты сделаешь сам», «Ты очень самостоятельный – я тобой горжусь!».

А что касается внешности, то родители вообще не должны критиковать детей, лучше записать ребенка в секцию, театральный кружок, готовить ему вкусную и здоровую еду, и вместе радоваться достижениям.

Важно помнить, что для детей родители  – это не просто мама и папа, а главные люди в жизни, от которых ребенок ждёт защиты, помощи, советов, но никак не унижений и критики. Нельзя забывать, что даже если дети рассуждают, как взрослые всё равно они всё ещё дети, и невзначай, со зла сказанное слово может изменить всю их жизнь не в лучшую сторону. Поэтому родители должны исключить из общения с детьми такие фразы как «уйди с глаз долой», «это твои проблемы», «как ты мне надоел». Чтобы не случилось, нужно найти в себе силы и сказать: «Я тебя люблю. Давай разберёмся вместе!»

**Памятка родителям по профилактике суицида**

***Суицид-*** намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;

 - действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;

 - переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

 - чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

 - боязнь позора, насмешек или унижения;

 - страх наказания, нежелание извиниться;

 - любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

 - чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;

 - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

 - сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

 - прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;

 - косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;

 - много шутит на тему самоубийства;

 - проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может:

1. раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

2. демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

- в еде - есть слишком мало или слишком много;

 - во сне - спать слишком мало или слишком много;

 - во внешнем виде - стать неряшливым;

 - в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;

 - замкнуться от семьи и друзей;

 - быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;

-ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

 - проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

 - социально изолирован, чувствует себя отверженным;

 - живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема);

 - ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;

 - предпринимал раньше попытки самоубийства;

 - имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

 - перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

 - слишком критически относится к себе.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

* утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
* пренебрежение собственным видом, неряшливость;
* появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
* резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
* внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
* плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
* склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
* проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
* безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
* стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
* самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
* шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

**Что делать? Как помочь?**Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

**Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**

**Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только *любовью*!**

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Если Вы слышите*** | ***Обязательно скажите*** | ***Запрещено говорить*** |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Всебезнадежнои бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается – значит, не старался!» |

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
6. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

7. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

1. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в реагировании, снятии аффективного напряжения, ухода, выключение из тяжелой жизненной ситуации. Общей эмоцией в кризисной, ведущей к самоубийству, ситуации является эмоция безнадежности и беспомощности. Часто у подростков эта эмоция проявляется смятением и тревогой.

Все суициды делятся на три группы:

- истинные,

- скрытые,

- демонстративные.

Истинный суицид никогда не бывает спонтанным, хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают (особенно если откровенно не хотят этого). И своеобразный тест на готовность к истинному суициду - размышления человека о смысле жизни. Поэтому своего рода «группу риска» по суицидам составляют подростки. Подросток часто не находит для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ - «жить для того, чтобы жить» - ему еще очень трудно. Основной процент самоубийств "из-за любви" происходит потому, что детская влюбленность - не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. И когда взаимности не возникает, нередко приходит ощущение, что ВО ВСЕМ МИРЕ ТЫ НИКОМУ НЕ НУЖЕН.

Демонстративный суицид. Но основная часть суицидов – это попытка подростка вести диалог, только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.

 Очень часто приходится сталкиваться с родительскими жалобами на "неуправляемость" детей и подростков: на уроках шалит, разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища. Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой, или начинают давать ему успокоительные препараты. А на самом деле все гораздо проще: даже двух-трехлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку или написать в штанишки. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть наругают, но зато и увидят, что у них есть ребенок! И как это ни цинично и как ни страшно, иной раз детские и подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью - «наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть, вернее, был...»

Конечно, демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа - "сделай то-то и то-то или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...". И бич демонстративных самоубийц - случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон... А они-то хотели только попугать!

Вообще с демонстративными суицидами следует быть осторожным. Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: нельзя бросать близких. Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: "Я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе!" Скажите же такому человеку, что никто не заставляет его жить насильно, и если он хочет в этой жизни быть значимой личностью, то не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами.

Скрытый суицид - удел тех, кто понимает, что самоубийство - не самый достойный путь решения проблемы, но тем не менее другого пути человек найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое «суицидально обусловленное поведение». Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и даже алкогольная или наркотическая зависимость. Даже дети, которые катаются на крыше лифта, могут делать это по той же самой причине. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности и жаждут скрытые суициденты.

Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что, мол, «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Да, заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту «диагноз» здесь поставить очень сложно. Поэтому советуем не оставлять без внимания такие высказывания.

Здесь важно очень осторожно, тактично, умно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему: «Да ты не думай об этом!» Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о слоне». Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно также нельзя впрямую отговорить человека «не думать о суициде». Лучше «подкинуть» ему иную работу для мозгов.

Вообще суицид - не повод для осуждения. Конечно, человек выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.

Любой суицид - это личное, осознанное решение самого человека. И лучшая профилактика суицида - дать возможность подростку позитивно ощутить право распоряжаться собственной жизнью, равно как и право искать другие методы для решения его проблем! Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого - уже, поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью.

***Важно соблюдать следующие правила:***

* будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
* будьте терпеливы;
* не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
* не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
* не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря:

«Ты не можешь убить себя, потому что...;

* делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

**Что могут сделать родители, чтобы предупредить ситуацию уходов и побегов подростков из дома**

1. Примите факт, что ваш сын или дочь - уже не ребёнок (по крайней мере, он или она хочет, чтобы все вокруг так думали), поэтому и отношения с подростком нужно строить ПАРТНЕРСКИЕ.

Это значит, что директивный стиль взаимоотношений типа «как я сказал, так и будет», можно «с почестями похоронить». Важно предоставлять информацию и факты, а выводы подросток будет делать сам. Многие «капризы» подростков можно понять и принять, если знать особенности их поведения.

2. Общение со сверстниками необходимо подросткам как дыхание, и они чувствуют себя неполноценными, если это стремление остается не реализованным. Очень важно, чтобы у сына или дочери была возможность встречаться с друзьями дома. Даже если у подростка нет собственной комнаты, предоставьте ему «крышу» для общения со сверстниками. И тогда дом для детей станет самым притягательным местом.

3. Никогда не угрожайте подростку, что выгоните его из дома, если он сделает что-то не так. К примеру, заявления родителей, чтобы дочь не переступала порог дома, если она совершит ошибку (ранняя беременность, опыт употребления наркотиков), могут обернуться трагедией. Вообще, подросток воспринимает любые угрозы как руководство к действию.

Боясь, что его действительно выгонят, он уходит сам.

4. Старайтесь вместе решать, как проводить досуг. Если свободное время заполнить интересными и полезными занятиями, многие проблемы будут решены. Подростки готовы посещать любые секции за компанию с приятелем или одноклассником.

5. Старайтесь принимать любые откровения сына или дочери как признак огромного доверия к вам. Выслушивайте подростка всегда, особенно если он хочет поделиться чем-то сокровенным. Ни в коем случае не высказывайте категоричных суждений в его адрес вроде: «Я предупреждала тебя, что так получится!» Не отбивайте у подростка желания советоваться с вами. И тогда с любой проблемой он прибежит именно к вам, зная, что его поддержат и не осудят.

**Родители обязаны:**

1. Располагать информацией о местонахождении ребенка в любое время суток;

2. Не разрешать несовершеннолетним находиться без присмотра взрослых позднее 22 часов;

3. Обращать внимание на окружение ребенка, а также контактировать с его друзьями и знакомыми, знать адреса и телефоны;

4. Планировать и организовывать досуг несовершеннолетних;

5. Провести с детьми разъяснительные беседы на следующие темы:

* безопасность на дороге;
* что необходимо делать, если возник пожар;
* безопасность в лесу, на воде, болотистой местности;
* безопасность при террористических актах;
* общение с незнакомыми людьми и т.п.

**Что делать если всё-таки подросток ушел:**

При задержке ребенка более часа от назначенного времени возращения:

* обзвонить друзей, знакомых, родных, к которым мог пойти ребенок;
* уточнить в администрации образовательного учреждения, в котором обучается ребенок;
* обзвонить близлежащие лечебные учреждения, справочную «Скорой помощи».

**В случае не обнаружения ребенка:**

1. Ведите себя спокойно и уравновешено.

2. Заявите в полицию о пропаже ребенка, сразу же, как только вы поняли, что ребенок не просто задержался, а действительно ушел из дома. Далее действуйте согласно полученным указаниям от сотрудников полиции.

**«Осторожно, ПАВ»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**.

Уважаемые родители!

Сегодня алкоголь и наркотики становятся частью молодежной субкультуры. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

***КАК УБЕРЕЧЬ НАШИХ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?***

Лучший путь – это сотрудничество с вашим взрослеющим ребенком. Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.

- умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства.

- говорите о себе, чтобы и ребенку было легче говорить о себе.

- не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.

- предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая рассказа о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и необратимыми последствиями для здоровья.

-научите ребенка говорить «НЕТ». Тогда ему легче будет сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

- разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.

-учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы вместе с ним.

***ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ***.

1. Не отрицайте ваши подозрения.

2. Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.

3. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились с вашими чувствами.

4. Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте.

5.Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

6. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

***ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ***.

- Бледность кожи.

- Расширенные или суженные зрачки.

- Покрасневшие или мутные глаза.

-Замедленная речь.

- Плохая координация движений.

- Следы от уколов.

- Свернутые в трубочку бумажки.

- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы, бутылочки.

- Нарастающее безразличие.

- Уходы из дома, прогулы в школе.

- Невозможность сосредоточиться.

- Бессонница.

- Частая и резкая смена настроения.

- Нарастающая лживость.

**Как оградить детей от табака**

Знаете, что табачный дым [проникает всюду](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/passivnoe-kurenie/) в пределах одного помещения. Если кто-то курит в туалете, «на кухне в форточку», в подъезде многоквартирного дома – дети дышат этим дымом. И даже система вентиляции, вытяжки и проветривание не помогают.

Как уберечь детей от табачного дыма и курения? Зачастую **самые простые методы** – самые эффективные.

**Личный пример – лучший способ уберечь детей**

Двухлетние малыши не просто так начинают «курить» палочки, карандаши и настоящие окурки – они, как маленькие обезьянки, готовы имитировать взрослое поведение во всем. Дети постарше на карандаши уже не покупаются – они легко найдут того, кто даст им прикурить.

Если вы курите сами, ваши лекции, нотации и демонстрация легких курильщика на выставке ужасов вряд ли будут оценены по достоинству подросшим отпрыском. И даже ремень **не возымеет действия**, если папа выпорет чадо в перерыве между перекурами.

Вы можете **оградить детей от воздействия** вторичного дыма, отправляясь покурить на улицу. Но, если не курите вовсе, то увеличиваете шансы на то, что и ваши дети не станут этого делать. К сожалению, российские дети начинают курить в 10–12 лет. Дети курильщиков – в группе риска.

**Не позволяйте гостям курить у себя дома**

Предупредите всех участников вечеринки заранее, что **сигареты в доме под запретом**, и им придется выходить для курения на улицу. Вы удивитесь, скольким из ваших друзей будет просто лень идти, и они проведут вечер без сигарет.

**Не ходите с детьми в места, где курят**

Если в доме ваших друзей курят, не ходите к ним в гости с детьми. Не стесняйтесь просить водителей общественного транспорта или такси не курить в салоне. И будьте готовы просто собраться и уйти, если кто-то дымит прямо на детской площадке.

С кафе и ресторанами, где есть залы для курящих и некурящих, все просто: одни посетители там курят активно, другие – пассивно. Обратите внимание, во скольких заведениях общепита детская игровая зона отделена от зала для курящих чисто символически – невысоким барьером.

**Не покупайте вещи с табачной символикой и имитации сигарет**

Шоколадные «сигаретки», майки, куртки, сумки, бейсболки с символикой сигаретных брендов – эти вещи появились в ассортименте детских товаров неспроста. Они [исподволь прививают детям](http://www.takzdorovo.ru/privychki/tolko-pravda/kak-prodaut-tabak-detyam/) и подросткам мысль о том, что курить нормально. Зачастую табачная реклама на детских вещах «прячется» на спортивной форме любимых клубов и предметах с символикой автогонок.

**Говорите с детьми о вреде табакокурения**

Здесь главное найти золотую середину – не переборщить, вызвав невольный интерес к запретному, и не перепугать слишком сильно. К возрасту «первой затяжки из любопытства» дети уже должны понимать, к чему это приводит. Ведь ребенку только от незнания кажется, что курение повысит его статус в глазах сверстников, а не сделает нездоровым и некрасивым. И главное – дети **должны быть заняты чем-то полезным** и интересным, чтобы перспектива подымить за школой не была столь уж соблазнительна.

**Немного статистики**

Многие люди начинают курить до 18 лет. Почти четверть таких несовершеннолетних курильщиков пристрастились к табаку, когда им **не было и 10 лет**.

По данным исследований, проведенных в разных странах, свыше 90 процентов детей в возрасте 3–10 лет без тени сомнения опознавали символику известного табачного бренда. К слову, только 67 процентов взрослых смогли правильно назвать его.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-2000-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этом момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определят оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

[Профилактика ранней беременности](http://vkschool.ru/roditelyam/261-profilaktika-rannej-beremennosti)

На первый взгляд кажется, что проблема ранней беременности уже не стоит перед нашим обществом. Подростки считаются достаточно осведомленными, а средства контрацепции продаются в любой аптеке. Но на самом деле ранняя беременность встречается достаточно часто, поэтому остро стоит вопрос о необходимости профилактики ранней беременности у подростков.

Ранней беременностью принято считать беременность в период до 18 лет. В это время она может представлять существенную опасность для жизни и здоровья не только матери, но и ребенка. Это связано с тем, что к этому возрасту организм девушки еще не закончил свое формирование, не является полностью зрелым для рождения ребенка. Поэтому, как правило, ранняя беременность проходит достаточно тяжело. Следует также отметить, что чем меньше возраст будущей мамы, тем хуже последствия от беременности.

Подростковая беременность может сопровождаться наличием различных отклонений и осложнений, а также существует большая вероятность выкидыша. Также нередко у молодой мамы достаточно сложно протекают роды, а в некоторых особых случаях это вообще заканчивается смертью матери. Ранняя беременность приводит к тому, что рождается ребенок с малым весом. В результате того, что женщина забеременела слишком рано, у ребенка существенно увеличивается риск родиться с патологиями. Также нельзя полностью исключить смерть в достаточно малом возрасте.

Главная из причин ранней беременности, по мнению специалистов, – недостаток информации у подростков. Поэтому, чтобы избежать этого, необходимо должное внимание уделять разъяснению некоторых аспектов половой жизни и контрацепции. Подростковая беременность возникает на фоне смутных представлений о самом процессе зачатия. Также было выявлено, что достаточно популярен миф о том, что при первом половом контакте невозможно забеременеть. Особой строкой идет слишком легкомысленное отношение молодых людей к данному процессу. Практически все из них знают, как следует правильно предохраняться, однако, не используют данные познания.

В основном решение проблемы нежелательной беременности на 90 % зависит от обстановки дома и от воспитания родителей. То есть, если психологический контакт с матерью нарушен, и девочка не находит понимания со стороны родителей, то она начинает стремиться вести рискованный образ жизни как бы «назло».

Многие родители предпочитают не вникать в основы сексуального воспитания своих детей. Они возлагают эту ответственность на средства массовой информации и интернет.

Приобретение книг и средств контрацепции детям не снижает риск беременности, так как, в первую очередь, надо привить им желание пользоваться подобными методами для сохранения своего здоровья и социальных возможностей. Поэтому ранняя беременность в подростковом возрасте чаще является следствием неправильного полового воспитания.

Достаточно часто в случае беременности подростки принимают решение прервать ее. Аборт в такой ситуации может привести к бесплодию в будущем. Часто нет возможности сделать прерывание беременности на раннем сроке, поскольку подросток очень напуган тем, что узнал и некоторое время боится признаться родителям в этом. В таком случае, можно нанести существенный вред своему здоровью, а в некоторых случаях это может привести к летальному исходу или возникновению серьезной угрозы жизни.

Сложно дать однозначный ответ на вопрос: прерывать ли беременность, которая произошла в подростковом возрасте. Сохранить ребенка или сделать аборт – оба эти решения несут опасность для жизни матери и ребенка. Поэтому лучше всего первоначально побеспокоиться о том, чтобы предоставить всю необходимую информацию, которая будет необходима подростку. Только таким способом можно предотвратить появление ранней беременности.

В том случае, если ситуация уже возникла и необходимо принимать решение – следует обсудить все возможности с родителями, а также получить консультацию врача, который сможет оценить состояние здоровья матери. Только на основании этих данных можно принять окончательное решение.

Отметим также, что не следует заставлять подростка вступать в брак, так как девушка беременна. Это решение должно быть самостоятельно принято молодыми людьми. Помните, что при ранней беременности важно как можно раньше посетить женскую консультацию. Таким образом удастся избежать осложнений и свести угрозу жизни матери к минимуму.

**Что же необходимо делать родителям?**

Родителям необходимо помнить о том, что именно от семьи в первую очередь зависит, коснется ли их данная проблема. Они должны серьезно психологически готовить своего ребенка к началу половой жизни, причем делать это надо заранее, а не тогда, когда секс уже играет значительную роль вего жизни.

Всегда важен доверительный контакт с ребенком, сохранение теплых, доверительных отношений, включающих откровенные разговоры на «запретные» темы. Начиная с 11-12 лет ребенку (независимо от пола) нужно рассказывать об отношениях полов, средствах предупреждения нежелательной беременности, о методах контрацепции, о том, что существуют заболевания, передающиеся половым путем, к чему они могут привести.  Не забывайте о том, что альтернативой аборту может быть только контрацепция.

Расскажите, что необходимо вместе с гинекологом подобрать оптимальные варианты противозачаточных средств, что именно профилактика ранней беременности — главное условие здоровья женщины в будущем. И не забывайте об эффекте личного положительного примера.

Только грамотно и корректно разъясненная информация, а также доверие и открытость между родителями и подростками поможет избежать таких сложных проблем как ранняя беременность. Кроме того, если девочка не будет испытывать страх перед родителями, то в случае наступления беременности не станет искать сомнительно безопасные пути избавления от нее, а обратится за помощью к близким, что поможет сохранить её здоровье.