

## Памятка для родителей по профилактике суицида

### Общими признаками подросткового суицида являются:

- депрессия,
- отчуждение от друзей и семьи,
- потеря интереса к окружающим,
- потеря энергии, снижение активности, плохое настроение,
- раздражительность, чувство беспомощности.

### Что может удержат ребенка и подростка от суицида?

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении.
- Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей его ситуации.
- Помогите определить источник психологического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите осознать ребенку его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации в настоящем и помогите определить перспективы на будущее.

От заботливого и любящего человека, находящегося рядом в тяжелую минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получают результат своего воздействия, результат своего труда.

### Куда обращаться за помощью?

Разобраться в причинах конфликтов и трудностей, справиться с ситуацией, наладить взаимоотношения в семье и в коллективе, предотвратить негативные последствия Вам помогут:

- школьный психолог,
- специалисты, работающие на телефонах доверия центров кризисной психологической помощи\*,
- частный психотерапевт или психолог,
- психиатрическая служба, психоневрологический диспансер,
- приемное отделение Скорой помощи,
- духовник или священник

## Роль родителей в становлении личности подростка.

Самый важный аспект в родительском воспитании – это безусловная любовь к ребенку, принятие его, как самостоятельной личности. Родители должны понимать, что у ребенка тоже есть душа, свой внутренний мир, свои мечты и свои разочарования.

Часто родители не принимают всерьез проблемы ребенка и оставляют его один на один со своей бедой, трагедией, неразрешимой задачей, подросток в силу своего несформированного представления о взрослом мире, испытывает страх перед неизвестностью.

Задача родителя – ребенок должен расти и понимать, что его семья, это безопасная среда, родители – это самые близкие люди, которые его поймут и помогут не совершить непоправимых ошибок.

Важно обратить их внимание, что смысл жизни не исчезает, даже если она приносит душевную боль: тьма и свет, радости и печали, счастье и страдание являются неразделимо переплетенными нитями в ткани человеческого существования.

Таким образом, основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно проходящие, а самоубийство необратимо.

Родители несут ответственность за психическое здоровье своих детей, какими бы вы уставшими не приходили с работы, всегда найдите время поговорить с своим ребенком, спросить как прошел его день, какие успехи в учебе, если подросток пытается поделиться с вами своими душевными переживаниями, бросьте все и выслушайте его, не обесценивайте его боль и проблемы, поддержите и обнимите, поверьте – этого достаточно.

**Что бы ребенок почувствовал, что у него есть опора в жизни – это его семья!!!**

# ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯ РЕБЕНКУ БЕСЦЕННА, ЕСЛИ ОНА

## СВОЕВРЕМЕННА тренируйтесь всей семьей

### Упражнения по управлению временем для учащихся и работающих

Работа и учеба, несмотря на некоторую схожесть, все же довольно разные занятия. И секреты продуктивности и правильного распределения времени для них тоже имеют свои особенности.

В этой статье собраны [лучшие техники тайм-менеджмента](#) для каждой категории. Некоторые из них имеют прямое практическое применение, тогда как другие носят мотивирующий характер. Тем не менее, можно смело утверждать, что вы будете удивлены результатами этих упражнений. Вот только позитивное это будет удивление или нет – зависит исключительно от вас.

### Упражнения по тайм-менеджменту для учащихся

Главная особенность обучения в любых учебных заведениях – довольно гибкий график и большое количество времени для самостоятельной подготовки. Вы можете взяться за учебники в любой момент или же вообще провести весь вечер за компьютером. В этом случае особо актуальными будут техники, которые помогают организовать правильную учебную среду и избавиться от всего, что мешает вашей главной задаче.

#### #1 Выявление отвлекающих факторов

Мы живем в эпоху, когда все вокруг конкурирует за привлечение и удержание нашего внимания. Вот почему это первый номер из упражнений по управлению временем в этом списке: выполните его правильно, и вы вернете себе целые часы времени.

Начните с выявления ключевых отвлекающих факторов, которые съедают ваше время. Возможно, вы используете компьютер для учебы, но в конечном итоге тратите время на социальные сети, игры или сериалы. Или же смотрите телевизор, пытаясь прочитать учебник.

Чтобы выполнить это упражнение, возьмите лист бумаги и запишите все возможные отвлекающие факторы. После напишите напротив каждого способы избавления от него. И не забудьте воплотить это в жизнь.

Вот как это может выглядеть:

- **Мобильный телефон.** Вы отвлекаетесь на просмотр соцсетей и звонки. Простым выходом будет удалить приложения и пользоваться веб-версией сайтов. Просто выходите из своего профиля каждый раз, как садитесь за учебники. Также ставьте телефон в авиарежим, чтобы не отвлекаться на звонки.

- **Случайный веб-серфинг.** Такое бывает в процессе поиска нужной информации или написания эссе. Постоянно возникает соблазн перейти по какой-нибудь ссылке и почитать что-нибудь чрезвычайно интересное. Найдите всю необходимую информацию, скачайте ее и дальше работайте в оффлайн-режиме. Для этого отсоедините кабель или отключите wi-fi.
- **Видеоигры.** Еще один сильный отвлекающий фактор. Чтобы избавиться от него, занимайтесь в библиотеке или где-нибудь в университете. Это также поможет спрятаться от назойливых товарищей, желающих посплетничать с вами.

Следуя такой логике, проработайте все, что отвлекает вас. Так вы поймете, куда именно утекает драгоценное время и сразу же определитесь с тем, как изменить ситуацию.

#### #2 Организация рабочего пространства

Большинство людей (не только студентов) даже не подозревают, насколько сильно влияет их рабочее пространство на продуктивность.

Проведите мысленный эксперимент и подумайте, сколько времени уходит на поиск нужных учебных материалов, попытки разобраться в многочисленных дедлайнах, поиск и скачивание нужной информации в интернете. Учтите, что вы не просто тратите время – вы еще и отвлекаете свое внимание, что мешает полностью сконцентрироваться над главной задачей – обучением. Поэтому заранее продуманная и подготовленная рабочая среда поможет значительно повысить продуктивность и сэкономить массу времени.

Выделите в своей комнате место для учебных материалов – там вы будете складывать папки, книги, тетради, блокноты и т.д. Если это полка, сделайте отдельные секции для каждого курса, где вы будете хранить разного рода заметки, распечатки, раздаточные материалы. Так вы всегда будете иметь доступ к пройденному материалу и сможете повторить его при необходимости.

Далее, закрепите на видном месте (например, на двери), ваше недельное расписание. Обозначьте на нем экзамены, дедлайны учебных работ и другие важные мероприятия. Это поможет держать в фокусе все важные события и не столкнуться с ними неподготовленным. Отмечайте выполнение целей, чтобы видеть свой прогресс.

Уберите с рабочего стола любые отвлекающие вещи – книги, постеры, фото, и все другое, что может мешать учебе. Стремитесь к минимализму. Вы должны видеть свои цели и инструменты для их выполнения. Все остальное – в топку! Наконец, загрузите на телефон или планшет все необходимое и удобно рассортируйте это. Вам нужен быстрый доступ к учебным материалам в любое время и в любом месте – например, в транспорте или в очередях.

#### *Поведение ребенка – зеркало семьи (Ю.Б. Гиппенрейтер)*

Составил педагог-психолог А.М.Пидкович