



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА– УСЛОВИЕ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ

(ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА)

Я жить хочу, чтоб мыслить и страдать.

Пушкин А. С.

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ РАГУЛИНА Л.Д.

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

- **Подростковый возраст** - этап развития личности, процесс перехода от опекаемого детства к самостоятельной жизни.
- Меняется система ценностей и интересов.
- **Половое созревание** - период «гормональной бури, эндокринного шторма».
- **Негативные проявления** - беспокойство, скрытность, агрессивность, противоречивость чувств, снижение работоспособности, меланхолия, игнорирование замечаний, раздражительность, физическое и душевное недомогание, конфликтность, неудовлетворенность собой, **депрессия**.
- **Самооценка** подростка **неустойчива, противоречива, недостаточно целостна**.
- Поиск новых «острых ощущений».
- Неправильное представление о нравственности, смелости и храбрости.
- **Учёба в это время отходит на второй план.**



КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПЕКТРА ДЕПРЕССИВНЫХ СИМПТОМОВ



ТРЕВОЖНЫЕ ФАКТОРЫ:

- Меня никто по-настоящему не любит.
- Я ненавижу себя.
- Я думаю о самоубийстве, но я не совершу его.
- Я уверен, что со мной произойдет что-нибудь ужасное.
- Я всегда чувствую себя одиноким.
- Все плохое происходит в результате моих ошибок.
- Я все время испытываю беспокойство.
- Мне совсем не хочется быть с людьми.
- Я плохо сплю каждую ночь.
- Мне всегда грустно.
- У меня никогда ничего не получается.
- Я плохой всегда.



ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ (ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ)

Печальное настроение	Страх неудачи
Чувство скуки	Чувство усталости
Чувство неполноценности	Нарушения сна
Самообман - негативная самооценка	Соматические жалобы
Чувство «заслуженного отвержения»	Неусидчивость, беспокойство
Замкнутость	Фиксация внимания на мелочах
Рассеянность внимания	Чрезмерная эмоциональность
Снижение интереса к обучению	Агрессивное поведение
Заметное снижение настроения при малейших неудачах	Непослушание
Чрезмерная самокритичность	Склонность к бунту
Сниженная социализация	Злоупотребление алкоголем или наркотиками



ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ (ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ)



Словесные

Поведенческие

Ситуационные



**ЧУВСТВА ПОДРОСТКА
С ПРИЗНАКАМИ ДЕПРЕССИИ
(ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО):**

Беспомощность

Тревога

Печаль

Стыд

Гнев





Родители

- это источник эмоционального тепла и поддержки,***
- пример или образец для подражания,***
- источник жизненного опыта.***

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ	ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИТЕ	НЕ ГОВОРИТЕ
«Ненавижу школу...»	«Что происходит у нас? Из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был(а) в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!..»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Скажи, что происходит?»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ	ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИТЕ	НЕ ГОВОРИТЕ
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу знать и постараюсь понять тебя»	«Кто может понять молодежь в наши дни!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно старался!»

РОДИТЕЛЯМ НЕЛЬЗЯ:



- Допускать негативного воздействия на ребенка: упрекать, наказывать, надсмехаться, подшучивать и т. д.;
- *Выступать в роли судьи;*
- Говорить: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить...»;
- *Оставлять опасные предметы – лекарства, колющие, режущие предметы и прочее – в зоне досягаемости подростка, имеющего намерение уйти из жизни;*
- Оставлять в одиночестве ребенка, собирающегося покончить с собой;
- *Спорить, стараться образумить его, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;*
- Наталкивать на мысль словами: «Пойди и сделай это...»;
- *Успокаивать ребенка, приводя в качестве примера ситуации с проблемами других людей: «Да ведь у тебя не произошло ничего страшного, а вот у такого-то человека на самом деле беда»*

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ



- **Сохраняйте контакт со своим ребенком**
- *Говорите о перспективах в жизни и будущем*
- **Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?**
- *Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь - эта та ценность, ради которой стоит жить*
- **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха**
- *Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка*
- **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка**
- *Вовремя обратитесь к специалисту*

УДАЧИ, МУДРОСТИ И ТЕРПЕНИЯ ВАМ, УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

*«Ребенок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда,
когда он меньше всего ее заслуживает»*

Эрма Бомбек, писатель, журналист



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!