

Профилактика деструктивного поведения

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Быть может, вы помните еще со школьной скамьи мальчишку, который никогда не слушался старших, плохо учился и не стеснялся приправить свою речь крепким словцом? Скорее всего, он раньше всех начал курить, а в отношениях с родителями у него были большие проблемы. А знаете ли вы, где сейчас этот парнишка? Интересовались ли вы его дальнейшей судьбой? Вероятнее всего, у него диагностировалось деструктивное поведение. Это означает, что без своевременной психологической коррекции на судьбе его можно было бы поставить крест.-



Что такое деструктивное поведение?

Существует несколько научных определений этого понятия. Свои дефиниции дают психологи и социологи, используя привычные им термины.

Однако существует одно определение, которое поймет любой человек: деструктивное поведение – поведение разрушительное.

В чем же оно проявляется? Что при этом пытается разрушить человек?

Основные проявления деструктивности

Человека, поведение которого считается разрушительным, отличают следующие черты: агрессия и жестокость по отношению к окружающим; враждебность при общении; склонность разрушать материальные предметы и вещи; желание расстроить сложившийся уклад жизни близких ему людей; неспособность испытывать эмоции и чувства (может быть постоянной, а

может появляться лишь время от времени); угроза жизни как чужой, так и собственной.

Формы

Деструктивное поведение — это поведение, не соответствующее общепринятым нормам и направленное на неприятие каких-либо альтернативных точек зрения. Оно может привести не только к возникновению социальных проблем у человека, но и к нарушениям физического здоровья.

Деструктивное поведение человека имеет две основных формы:

Делинквентная форма представляет собой цепь поступков, которые противоречат правовым нормам, принятым в обществе (семейно-бытовые конфликты, ДТП, несоблюдения дисциплины, грубые проступки);

Девиантная форма представляет собой поведение, которое противоречит нравственным общественным нормам (алкоголизм, наркомания, склонность к суициду).

Причины деструктивного поведения

В психологии разрушительное поведение часто называют отклоняющимся. Однако ни одно отклонение не возникает без причины. Что же является тем основанием, на котором складываются первые признаки деструктивного поведения?

Все формы деструктивного поведения представляют собой некую защитную реакцию на окружающий мир, однако имеют связь с нарушениями деятельности нервной системы и в основном связаны с детскими переживаниями. В группе риска находятся дети, которым не хватает родительского внимания и поддержки, и дети, у которых есть родительская любовь, но нет поддержки в нужный момент. Причины деструктивного поведения могут таиться и в наследственности. Люди, в семьях которых были случаи психологического расстройства родных, нуждаются в большем внимании и заботе со стороны окружающих.

Но кроме генов и детских переживаний существует целый ряд других причин проявления деструктивного поведения:

Психическое здоровье, состояние которого может меняться на протяжении жизни в зависимости от наличия раздражающих факторов.

Физическое здоровье, которое может резко и бесповоротно ухудшиться. Таким образом, человек не видит смысла в дальнейшем соблюдении каких-либо правил.

Неудачи в профессиональной сфере, когда человек ощущает свою неполноценность, неспособность отвечать определенным требованиям, когда происходит разрушение его репутации и самооценки, или когда он испытывает на себе несправедливость наказания или предвзятое отношение.

Материально-бытовые трудности.

Алкогольное или наркотическое опьянение, которое относится к специфическим факторам.

Профилактика деструктивного поведения

Что же можно сделать, чтобы предупредить разрушительное поведение?

Профилактика деструктивного поведения гораздо эффективнее его лечения, потому что лечение предполагает постановку на психиатрический учет.

Если же совсем не обращать внимания на эту проблему, то дети дошкольного возраста могут нанести себе травмы или покалечиться, деструктивное поведение подростков может привести к суициду, а взрослый человек может и себя покалечить, и другим навредить.

Все виды деструктивного поведения основываются на нервных расстройствах, как было сказано ранее, поэтому и профилактические мероприятия носят общий характер. Их можно использовать как по отношению к другим людям, так и по отношению к себе.

В первую очередь, при возникновении конфликтной ситуации необходимо сделать паузу и осознать возможные последствия деструктивного поведения и принимаемых решений. Также пациенту следует понять, что именно он приобретает, отказываясь от привычной манеры поведения.

Деструктивное поведение, определение которого базируется на отсутствии внимания и поддержки, можно предотвратить таким же способом. Поддерживая человека, укрепляя его решимость, поощряя его за успехи, давая полезные советы и помогая извлекать уроки из неудач, можно научить его подходить к решению конфликтов и проблем конструктивно.

Если родители и иные родственники будут поощрять только социально одобряемые поступки, дарить друг другу любовь и тепло, вероятность возникновения поведенческих расстройств у их детей будет очень низкой.



Что было сделано в США для профилактики деструктивности

Интересное исследование проблемы разрушительного поведения было проведено в штате Нью-Йорк. Обычно американских подростков, совершивших противоправные действия, помещают в специализированные исправительные учреждения. Кроме занятий с психологами, там малолетние преступники ежедневно проходят сеансы трудотерапии. Но такие исправительные заведения содержат только подростков, уже проявивших признаки деструктивности. А что же будет, если поместить их в более здоровую социальную среду?

Вместо исправительных заведений часть подростков отправилась в дома к приемным родителям. Взрослые пары были проинструктированы о методах профилактики деструктивности и обладали соответствующими практическими навыками. Результаты исследования оказались впечатляющими: воспитанники таких приемных семей намного реже в своей взрослой жизни проявляли деструктивные формы поведения. Какой же из всего этого можно сделать вывод? Даже если у ребенка или подростка уже появились первые признаки деструктивного поведения, его не нужно считать потерянным для общества. При соответствующих методах психологической коррекции все еще можно исправить.

Причины детского суицида. Его профилактика

К сожалению, даже в современной жизни, которая крайне богата различными происшествиями – криминальными разборками, несчастными случаями, стихийными бедствиями – порой встречаются такие события, которые способны повергнуть в шок самых опытных медиков и следователей. Что уже говорить про обыкновенного обывателя? К таким происшествиям относится детский суицид.

Ребенок является олицетворением начала жизни, перед ним лежит большое количество самых различных дорог и возможностей, ему еще только предстоит познать все то, что готова предложить человеку жизнь. Детская смерть, пожалуй, самое нелепое и трагичное событие, которое только можно себе представить. Но если со смертью от тяжелых заболеваний волей – неволей приходится мириться и принимать ее, то смерть в результате суицида всегда словно гром среди ясного неба. Разум окружающих людей просто отказывается воспринимать эту страшную реальность – добровольный уход из жизни ребенка или подростка.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Психологический смысл Суицида

Чаще всего заключается в отреагировании и аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей он оказывается.

Суицид.

Исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Статистика:

Частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% - совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% - без психотических расстройств. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств

несовершеннолетних связано семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.



Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их чата. Ниже более подробно рассказано про такие

аспекты, как причины детского суицида, его профилактика и психологическая помощь таким деткам.

Возраст детей, совершающих попытку суицида

Как показывает статистика подростковых самоубийств, как правило, попытки суицида не совершают детки младше 11 лет. Но не стоит обольщаться и считать, что у маленьких деток не бывает тяжелого психического состояния. Просто малыши еще до конца не осознают, что такое смерть. Однако зачастую в их разговорах и мыслях любящие и внимательные мама и папа могут заметить повод для тревоги. Вот, например, какой случай рассказал детский психолог: маленькая девочка 7 лет на протяжении долгого времени повторяла, что она превратится в бабочку и улетит от своих родителей. Родители только посмеивались над забавными детскими угрозами. Однако в 12 лет эта девочка совершила очень серьезную попытку суицида, прыгнув с 4 этажа. Врачам чудом удалось спасти ей жизнь.

И если детский суицид все же, к счастью, встречается достаточно редко, то про подростковые самоубийства нельзя сказать то же самое. Именно на возраст 13 – 16 лет, как показывают статистические данные, приходится пик подростковых самоубийств. Многие детские психологи склоняются к мысли, что желание смерти – это достаточно распространенная реакция подростковой психики на возникновение стрессовой ситуации.

Более того, массовые самоубийства детей подросткового возраста отнюдь не являются редким явлением. На групповые самоубийства, когда группа детей одновременно или вслед друг за другом совершают так называемое «скопированное» самоубийство. В основе механизма подобных самоубийств лежит склонность подростков к подражанию и повышенной внушаемостью подростков.

Дети, входящие в группу риска



Среди людей очень широко распространено мнение, что попытки суицида совершают только психически неуравновешенные люди, которые страдают различными психическими заболеваниями, такими как шизофрения,

паранойя, а также некоторые другие заболевания нервной системы. На самом же деле это совершенно не так. Подавляющее большинство самоубийств совершаются абсолютно психически здоровыми людьми, которые очень четко отдают себе отчет в своих действиях.

Как правило, причинами суициды становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем зачастую взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг – причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – на просто не обратил бы на нее особого внимания. Для ребенка же она глобальна. Ниже описаны те проблемы подростков, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств подростков. Не стоит улыбаться – поверьте, для ребенка это действительно серьезные проблемы:

Ссора с друзьями. Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.

Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.

Смерть кого – либо из близких родственников.

Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.

Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.

Затяжное депрессивное состояние подростка.

Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.

Игровая зависимость и зависимость от интернета.

Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.

Подростковая беременность. Беременность девочки подростка становится поводом для суицида примерно в 21% всех случаев.

Зачастую трагедии можно избежать. Профилактика детского суицида зачастую помогает избежать самого страшного – смерти ребенка. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка. Зачастую первыми тревожными звоночками могут стать такие пустяки – фраза, оброненная якобы случайно, либо что-то еще.

Всегда обращайтесь пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид:

Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.

Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.

Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.

Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.

Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.

Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.

Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

В том случае, если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа. Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к детским психологам или даже психиатрам.

Также психологами доказан тот факт, и родителям необходимо помнить об этом, что зачастую подростки совершают попытку самоубийства не потому, что на самом деле хочет умереть. Причиной подобной попытки суицида становится банальное желание привлечь к себе внимание окружающих, своеобразный крик о помощи. Для таких детей перерезанные вены или таблетки являются лишь своеобразным способом заявить миру о степени своего отчаяния. Однако очень часто подобные попытки обратить на себя внимание приводят к инвалидности, а то и к смерти ребенка.

Косвенные предпосылки к суицидальным наклонностям



Выше описаны признаки, которые зачастую могут указывать на надвигающуюся беду. Однако помимо прямых признаков, детские психологи выделили группы подростков, в которой риск суицидов гораздо более высок, чем у их сверстников. Ниже описаны отличительные черты характера таких детей:

Подростки, которые не умеют правильно формулировать свои мысли, переживания, не могут объяснить то, что они чувствуют.

Двойственное мироощущение подростка и, соответственно, его поведение. С одной стороны – подросток не ощущает себя ребенком, его обуревают взрослые переживания и чувства, он всячески старается отстоять свою независимость. Но в то же самое время подросток ведет себя как ребенок, полностью завися от родителей, как в бытовом, так и в эмоциональном плане. Это противоречие лишает ребенка душевного равновесия.

Гипер выраженный подростковый максимализм. Ребенок резок в своих суждениях и оценках, как окружающим, так и самому себе.

Неумение анализировать свои поступки и прогнозировать их последствия.

При исследовании достаточно большого количества детских и подростковых суицидов психологи заметили одну общую черту – практически у всех детей в значительной степени нарушена нормальная психо эмоциональная связь со своей семьей, а у девочек – особенно с матерью. Каким бы взрослым не позиционировал себя подросток, отсутствие взаимопонимания и контакта с семьей может очень сильно усугублять все переживания ребенка, делая их особо острыми и порой практически трагичными.

Родители должны помнить о том, что далеко не все ухудшение отношений в семье – это равнодушие и невнимание родителей. Если родители не доверяют ребенку, отказываются принимать его как уже самостоятельную, сформировавшуюся личность, которая имеет право на свое собственное мнение, мировоззрение, жизненные ценности и потребности, отношения в

семье могут значительно ухудшиться. Даже если вы не будете прямо говорить ребенку об этом, он подсознательно все равно будет чувствовать ваше недоверие и пытаться протестовать против существующего положения вещей.

И этот процесс может принимать самые различные формы, в том числе и форму попытки или, что еще страшнее, самого суицида. Самоубийства среди подростков зачастую бывают именно своеобразной акцией протеста. Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ваш ребенок. Порой сигналом тревоги может служить такое пустяковое высказывание, кинутое сгоряча во время ссоры, как «Не хочу вас видеть!».

В том же случае, если ребенок позволяет себе более серьезные угрозы, например, такие как: «я перережу себе вены» или «я прыгну в окно», ни в коем случае не совершайте самой распространенной ошибки – провокационных реакций. Ни в коем случае не смейтесь над ребенком и не говорите о том, что никто не станет ему мешать. Очень часто дети, которые говорят про суицид с единственной целью – позлить, или шантажировать родителей, получив в ответ столь ироническую реакцию, из чувства упрямства и желания доказать родителям то, что они не правы, решаются на суицид.

Разумеется, вполне понятно, что за своей злой иронией и показным, напускным равнодушием родители пытаются замаскировать леденящий душу страх перед возможностью суицида. А также очень многие родители, привыкшие что их дети всегда следуют их указаниям с точностью до наоборот, и в этот раз не изменят своим принципам и никогда не решатся на такой отчаянный шаг, как самоубийство.

Но обязательно необходимо принимать во внимание то, что ребенок не знает о том, что ваши слова и реакция – не более чем педагогическая уловка. Сомнение в вашем голосе он может принять на свой счет и попытаться доказать вам свою решимость любым путем, даже таким страшным, как суицид. А ваши слова, от которых веет напускной холодностью и безразличием, ребенок может воспринять как подтверждение и доказательство того, что он ровным счетом никому не нужен, даже своим родителям.

Действия родителей при попытке суицида

Если все же предотвратить несчастье не удалось, и ребенок все же совершил попытку суицида, родители должны принять комплекс срочных мер. Разумеется, первым вашим чувством будет испуг и облегчение от того, что жизнь ребенка все же удалось спасти. Не скрывайте свои чувства от ребенка под маской равнодушия и уж тем более гнева. Ребенок должен чувствовать, что вы очень любите его и дорожите им.

После того, как состояние здоровья ребенка стабилизируется, вам в обязательном порядке будет необходимо обратиться за помощью психологов. Ни в коем случае не пренебрегайте помощью профессионалов – зачастую справиться с проблемой своими силами практически невозможно. В том случае, если врачи сочтут нужным поместить вашего ребенка в специализированный реабилитационный центр, ни в коем случае не отказывайтесь. Помните о том, что попытку суицида ваш ребенок совершил не просто так, а значит, он может ее повторить в том случае, если причина ее не будет выявлена и устранена.

Хотя, справедливости ради, необходимо отметить что, как свидетельствует статистика, детский суицид носит одиночный характер. Повторные попытки суицида в подростковом возрасте совершаются крайне редко – не более чем одна на 600 случаев. Однако все же это не повод для родителей ослаблять внимание и контроль над эмоциональным состоянием ребенка, попавшего в беду. Зачастую взрослые, зрелые люди далеко не всегда в состоянии совладать с собственными эмоциями. Что уж говорить о неокрепшей психике подростка.

В том же случае, если госпитализация ребенка не требуется, большая часть ответственности за реабилитацию здоровья ребенка ложится на плечи родителей. Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем. Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему. В том случае, если ребенок будет ощущать вашу помощь и поддержку, он наверняка не станет больше пытаться свести счеты с жизнью.

Если случилась беда



В том случае, если произошла беда, и ребенок добровольно ушел из жизни, родители долго не могут принять этот факт и смириться с произошедшим. Однако время, как бы это банально не звучало, лечит и рано или поздно родители обретут способность анализировать произошедшее. У них появится огромное количество разнообразных вопросов, смысл которых сводится только одному – «Почему?!». Что именно привело их ребенка к принятию столь рокового решения?

И практически все родители в итоге приходят к одному печальному выводу: они где-то не досмотрели, не увидели тревожных сигналов, не обратили внимания на приближающуюся беду. Конечно же, осознание этого факта очень тяжелый процесс. Вместе с ним приходит страшное, терзающее, изматывающее чувство вины. Жизнь родителей превращается в крошечный ад.

Однако зачастую в ад превращается не только жизнь родителей, но и жизнь всей семьи, в которой очень часто есть еще один ребенок. И этот ребенок вынужден постоянно находиться в стрессовой ситуации, а зачастую еще и с ощущением равнодушия к себе. К сожалению, такое встречается достаточно часто – ослепленные горем и чувством вины родители перестают должным образом заниматься вторым ребенком, зачастую просто переставая замечать его.

Конечно же, винить в этом родителей не стоит – их душевное состояние оставляет желать лучшего и они сами нуждаются в профессиональной психологической помощи. Не стоит пренебрегать услугами психолога – ведь ваша жизнь, как бы цинично это не звучало, не закончилась вместе со смертью вашего ребенка. И именно от вас зависит ваш второй кроха – ему жизненно необходимы ваша поддержка и любовь. Ведь в противном случае существует риск повторения страшной трагедии, пережить которую еще раз вы вряд ли сумеете. Детская жизнь – это самое хрупкое и самое драгоценное чудо, которое дарит людям судьба. И от многих зачастую зависит то, насколько счастливой и длинной она станет.

Что может помочь преодолеть суицидальные мысли у ребенка?

Любовь, забота, понимание и принятие родителей. Мало понимать ребенка, нужно принимать его точку зрения, его право быть самим собой и принимать самостоятельные решения. Ребенок — это не собственность, и родители — не хозяева, чтобы диктовать поведение ребенка, принимать за него все решения и т.д. С детства постепенно нужно учить и давать ребенку больше самостоятельности, приучать нести ответственность.

Собственный пример. Родители, сталкиваясь с трудностями, должны быть бодрыми, оптимистичными, желающими справиться с любыми трудностями.

Литература, кино. Читая вместе с ребенком или рекомендуя ему те или иные книги или фильмы, вы можете помочь ребенку ориентироваться в этом мире: различать добро и зло, ценить жизнь, уметь понимать себя и других. Лучше читать те книги и смотреть те фильмы, где герои, сталкиваясь с трудностями, сохраняют бодрость духа, юмор, предпринимают попытки выхода из

ситуации. Очень полезно обсуждать прочитанное и просмотренное вместе, за ужином, за вечерним чаем — пусть это будет доброй традицией.

Добрые дела. Ребенок не должен расти эгоистом, он должен понимать, что в мире есть те, кому может быть нужна его помощь. С раннего детства можно приучать ребенка кормить птиц, выносить дворовой собаке воду и косточки, ухаживать за домашними питомцами. Это поможет осознавать свою значимость, ребенок будет знать, что его забота кому-то нужна.

Спорт, музыка и другие увлечения. С детства нужно формировать и способствовать появлению у ребенка устойчивых интересов, новых знакомств. Расширяйте кругозор ребенка, посещайте выставки, музеи, экскурсии, смотрите разные передачи — в этом мире ребенок должен найти что-то для себя, то, что будет ему интересно, и то, что будет направлять его дальнейшую жизнь. Если не получилось с музыкой, попробуйте танцы, не получилось с танцами, запишись в бассейн, не вышло с бассейном — в археологический кружок.

И нельзя не сказать о том, что в доме должна быть благоприятная для проживания обстановка: мир и лад в семье, своя комната или свой «угол» у ребенка, чистота и порядок. Ребенок должен полноценно питаться, соблюдать режим, полноценно отдыхать. Взрослые, живя подчас в бешеном темпе, забывают о необходимости этих простых условий развития ребенка.

Как нужно отвечать ребенку?

Фраза ребенка	"Правильный" ответ	Неправильный ответ
Ненавижу учебу, класс...	Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?	Когда я был 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 лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе
Всем было бы лучше без меня!	Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит	Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом
Вы не понимаете меня!	Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать	Я все прекрасно понимаю: это просто глупости

Я совершил ужасный поступок...	Давай сядем поговорим об этом	Что посеешь, то и пожнешь!
А если у меня не получится?	Если не получится, мы подумаем как это сделать по-другому. Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное	Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!

Кто бы вы ни были, учитель или родитель, всегда наблюдайте за ребенком: если он стал замыкаться, мало общается с друзьями, перестал рассказывать о себе, больше читает, куда-то ходит и задумчив — это повод узнать, что случилось. Это может быть признаком и попадания в дурную компанию или секту, и [травли в школе](#), и наркомании, и, к сожалению, мыслей о самоубийстве.

Подробнее можно прочитать на сайте:

<http://pedsovet.su/publ/164-1-0-4947> или <http://centercep.ru/stati/8-klinicheskaya-psihologiya-i-psihoterapiya/132-suicid-o-merah-profilaktiki-suicida-sredi-detey-i-podrostkov.html#a8> или <http://razvitiedetey.info/psixicheskoe-razvitie/profilaktika-detskogo-suicida.html>, а также и в других источниках.