**7 фраз, которые хочет услышать каждый подросток**

1. Я люблю тебя. Не думайте, что это очевидно. Не думайте, что Ваш ребенок и так знает об этом. Не думайте, что смутите его. Просто ГОВОРИТЕ это почаще.

2. Я горжусь тобой. О чем Вы упоминаете, когда разговариваете с кем-нибудь о своем ребенке? Как Вы его характеризуете? Случается, что родители обсуждают только негативное в поведении, в характере своих детей. Если Вы поймали себя на том, что чаще говорите о плохом, постарайтесь найти что-то позитивное в ребенке: доброе сердце, творческие способности, воображение, нестандартное мышление. Говорите об этом другим и самому ребенку.

3. Я поддерживаю тебя. Подростки «сами знают, что для них лучше»: это касается выбора одежды, друзей, интересов, даже будущего (учебы, профессии). Старайтесь не навязывать свое мнение, свою позицию. Говорите ребенку о том, что его мысли кажутся Вам важными, заслуживающими того, чтобы их поддержали.

4. Я верю в тебя. В подростковом возрасте ничто не укрепляет самооценку так, как переживание успеха. Важно, чтобы близкие люди верили в то, что успех возможен. Важно, чтобы Вы были уверены в том, что Ваш ребенок способен на многое.

5. Прости. Иногда попросить прощения очень тяжело. Многие взрослые боятся признать свою неправоту, ведь это снизит их авторитет. На самом деле ничто не обладает таким воспитывающим значением, как пример взрослого, готового отвечать за свои ошибки, готового сменить позицию «вечно правого».

6. Ты хороший человек. У подростков очень неустойчивая самооценка. Они много сомневаются в себе, не могут оценить однозначно свои поступки по отношению к друзьям и так нуждаются в том, чтобы Вы были уверены в том, что ошибки, проступки бывают даже у очень-очень достойных людей.

7. Ты особенный. Часто подросток чувствует, что он «не такой», как все. Крайне редко дети упиваются этим ощущением – они не знают, что «особенный» означает «удивительный». Не нужно заявлять подростку «в лоб» - «Ты особенный!». Ваш ребенок рассказал Вам анекдот – смейтесь от души, говорите: «У тебя удивительное чувство юмора!».

Буклет составила:

Тюлькова Е.М. – педагог – психолог

краевого центра психолого – медико – социального сопровождения, филиал г. Канск

Адрес: 663604, г. Канск, ул. Куйбышева, 5-а.

тел.+7 (39161) 66-0- 47

**Филиал краевого центра**

**психолого – медико – социального сопровождения**

**г. Канск**

**«Суицидальное поведение у детей и подростков»**



**Ноябрь 2016г.**

**Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:**

-Переживание обиды, одиночества, отчужденности и недопонимания.

- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.

- Переживании, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.

- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.

- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

- Чувство злобы, мести, протеста; боязнь позора, насмешек или унижения.

**Самоубийство (суицид) -** это осознанное лишение себя жизни. Феномен суицида чаще всего связывают с представлением о психологическом кризисе.

Психологическая душевная боль является общим признаком тяжелых кризисных состояний. Непереносимость душевной боли приводит к стремлению прекратить её любым путем, и суицид может показаться человеку, находящемуся в кризисном состоянии, единственным способом.



**Признаки, свидетельствующие о социальной угрозе:**

**Поведенческие:**

1. Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток.

2. Любые внезапные изменения в поведении, особенно - отдаляющие от близких.

3. Расставание с дорогими вещами или деньгами.

4. Пренебрежение внешним видом, несоблюдение правил личной гигиены.

5. Выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами.

6. Самоизоляция от других людей и жизни.

7. Склонность к неоправданно рисковым поступкам.



**Коммуникативные:**

1. Разговоры или шутки о желании умереть, о бессмысленности жизни.

2. Уверения в беспомощности и зависимости от других.

3. Прощание.

4. Самообвинения.

5. Сообщения о конкретном плане суицида.

6. Медленная маловыразительная речь

7. Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» косвенное)



**Когнитивные:**

1. Негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего.

2. Представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить.

3. Представление о мире как о месте потерь и разочарований.

**Эмоциональные:**

1. Беспомощность, безнадежность.

2. Переживание горя.

3. Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная возбудимость, приступы паники, отгороженность, печаль, отсутствие удовлетворения.

4. Вина или ощущение неудачи, поражения.

5. Чрезмерные опасения и страхи, приступы паники, выраженная тревога.

6. Чувство собственной мало-значимости, никчемности.

7. Рассеянность или растерянность.

8. Несвойственная агрессия.

**Коррекция агрессии у детей и подростков**

* Не отвечайте агрессией на агрессию. Даже если поведение ребенка заставляет изрядно нервничать, не стоит ему уподобляться, иначе ситуация совсем выйдет из-под контроля.
* Главная задача взрослых – постараться найти общий язык с ребенком, исключая навязчивость и контроль. Важно показать ребенку лучшие качества его личности – лидерство, стремление к цели, умение добиваться своего, и мотивировать ребенка на развитие этих качеств.
* Многие взрослые стараются направить энергию подростка в мирное русло. Для этих целей прекрасно подойдут различные секции: конструирования, танцев, занятия спортом и т.п.
* Всем своим поведением взрослые должны дать ребенку ощутить себя полноправным членом общества, с мнением которого считаются и которого уважают. Ребенок должен чувствовать себя нужным и понятым.
* Уважайте взгляды ребенка на жизнь, не старайтесь навязать ему свое мнение. Помните, что он тоже личность, пусть еще не зрелая.



Буклет составила:

Тюлькова Е.М. – педагог – психолог

краевого центра психолого – медико – социального сопровождения, филиал г. Канск

Адрес: 663604, г. Канск, ул. Куйбышева, 5-а.

тел.+7 (39161) 66-0- 47

**Филиал краевого центра**

**психолого – медико – социального сопровождения**

**г. Канск**

**«Агрессия**

**у детей и**

**подростков»**



**Ноябрь 2016г.**



**Агрессивность –** это свойство личности, которое отражает склонность к агрессивному реагированию при возникновении конфликтной ситуации.

**Агрессивное действие** – это проявление агрессивности, как ситуативной реакции. Если же агрессивные действия периодично повторяются, то в этом случае следует говорить об агрессивном поведении.

**Агрессия -** это поведение человека в конфликтных ситуациях. Агрессия может варьировать по степени интенсивности и форме проявлений: от демонстрации неприязни и недоброжелательства до словесных оскорблений (“вербальная агрессия”) и применения грубой физической силы (“физическая агрессия”). Различают инструментальную и целевую агрессию. Первая совершается как средство достижения некоторого результата, который сам по себе не является агрессивным актом, вторая выступает как осуществление агрессии в качестве заранее спланированного акта.



**Причины агрессии у подростков**

В зависимости от характера, воспитания и семейных отношений агрессия у детей и подростков может иметь разные формы:

**обида**: любое слово, сказанное невпопад, может стать причиной затаенной обиды. Причем не только на взрослых, но и на собственных ровесников;

**раздражительность:** один из наиболее ярких показателей переходного возраста. Выражается в грубости и вспыльчивости по любому поводу;

**подозрительность**: на определенном этапе переходного возраста любой подросток перестает доверять окружающему миру, считая, что “все настроены против него”;

**скрытая агрессия:** все просьбы, звучащие в адрес ребенка либо им игнорируются, либо он совершает действия, противоположные тем, которые прозвучали;

**косвенная агрессия:** подросток направляет свое раздражение на определенного человека, выражая его в виде травли, оскорблений, злых шуток;

**физическая агрессия:** использование против людей физической силы;

**вербальная агрессия:** у подростков она проявляется в виде негативного словесного потока – криков, угроз и слов. Является самым распространенным фактором переходного возраста.

**Недостатки семейного воспитания:**

1. Гиперопека (чрезмерная опека детей, проявляющаяся в стремлении родителей окружить ребенка повышенным вниманием, защитить его даже при отсутствии опасности, постоянно удерживать около себя, заставлять поступать определенным, наиболее безопасным для родителей способом).

2. Физическое, психологическое или сексуальное насилие по отношению к ребенку или по отношению к одному из членов семьи, свидетелем которого стал ребенок.

3. Негативное влияние братьев и сестёр (отвержение, соперничество, ревность и жестокость с их стороны).

4. Материнская депривация (недостаточная привязанности матери к ребенку, длительная разлука, отсутствие материнского воспитания).

5. Наличие специфических семейных традиций

