

Рекомендации педагогам и родителям:

Если Вы заметили перемены в поведении и настроении ребенка попробуйте:

1. Выслушать. Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам.
2. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
3. Совместный поиск выхода из данной ситуации (снять суженое сознание, оттягивание времени). Приемы психологического воздействия.
4. Напоминание о значимых для него людях.
5. Подчеркнуть временный характер проблемы. Взгляд из будущего. Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня – «Нет», завтра – «Да».
6. Прием взвешивания – что сегодня плохо, что сегодня хорошо.
7. Доведение до абсурда (показать что в данный момент происходит сгущение красок, накручивание).
8. Метод контрастов (сравнить свою ситуацию с другой, сравнение вести себя с самим собой).
9. Использование имеющегося своего опыта в решении проблем (помнишь, когда то, у тебя было... То есть рациональное внушение уверенности.)

Рекомендации педагогам, работающим с подростками, имеющими суицидально-направленное поведение:

1. Не акцентируйте внимание класса на поведении данного подростка;
2. Проявляйте больше эмоционального внимания, тепла и заботы;
3. Старайтесь как можно лучше понять его проблемы, поговорить о них;
4. Не делайте негативных замечаний, особенно в присутствии других людей;
5. Старайтесь не допускать насмешек или негативных высказываний о нем со стороны одноклассников;
6. Постарайтесь вызвать интерес и привлечь подростка к общественной деятельности, чтобы он почувствовал свою значимость;
7. При малейшей возможности хвалите ребенка, подчеркивайте его положительные стороны;
8. Если ученик в свободное время не посещает никаких секций и кружков – помогите ему подобрать занятие, соответствующее его способностям и желаниям;
9. Дайте рекомендации родителям о том, как им следует изменить свое отношение к ребенку;
10. Устраивайте по возможности классные вечера, походы в дома культуры, на природу, в кино, возлагая при этом на данного ученика роль вашего незаменимого помощника.

Рекомендации родителям:

1. Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов. Оберегайте юную, ранимую душу от скверных ругательств и оскорблений!

2. Позвольте ребенку участвовать в распределении средств семейного бюджета. Уважительно относитесь к его позиции.
3. Старайтесь изучать психологию личности своего ребенка, свою личность. Будьте честными.
4. Нет ничего важнее в жизни человека, чем умение выслушать ребенка, ответить на его вопросы, обсудить его проблемы. Главное при этом акцент на мысли: «Я – не просто родитель, я – твой друг».
5. Содействуйте ребенку в решении разных вопросов:
 - помогите выбрать телепрограмму по интересам;
 - читайте и обсуждайте, журналы, статьи из газет;
 - ходите с ним пешком, на лыжах, ездите на дачу, в отпуск;Словом, живите рядом по-настоящему, а не формально, живите в его жизни.
6. Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными в требованиях, последовательными.
7. Умейте четко определить права и обязанности ребенка: дома, в школе, на улице... Здесь необходима твердость, но не оскорбление, а только на основе понимания.
8. Если хотите, чтобы ваш ребенок жил в понимании и дружелюбии, умел находить в мире любовь и красоту, то:
 - не критикуйте его недостатки;
 - не упрекайте, не обвиняйте его;
 - не поселяйте его в мир страха, лжи, вражды;
 - не шантажируйте друг друга властью над ребенком.