**Методическая разработка**

**общеколледжного родительского собрания**

**(для родителей студентов первого курса)**

**нового набора**

**РАЗГОВОРЫ о ВАЖНОМ**

**Тема: «Скажите взрослым…..»**

Подгорнова Марина Владимировна,

педагог – психолог колледжа

**Цель:**

- способствовать сближению и взаимопониманию между родителями и детьми, через «здоровое посредничество» в системе «психолог-подросток-родитель»;

- культивировать бережное отношение к психологическим особенностям и изменениям в поведении подростка в условиях адаптации;

- через посредничество помочь разобраться «Детям и Отцам» в своих истинных чувствах и желаниях в отношении друг друга;

- рассказать родителям о истинных потребностях подростка во взаимодействии с семьей и родителям,

- способствовать воспитанию чувства уважения за своих родителей и чувство гордости за своих детей;

- объяснить важность сохранения поддержания атмосферы любви, уважения и взаимопомощи в семье, через медиативный подход решения конфликтов, и конструктивного слушания.

**Оборудование:**

**-** песня М.Фадеева *«Скажите детям…» (аудиозапись)*

- презентация и видеоролики **https://vk.com/wall-112631868\_196169**

- приглашение родителей на тренинг «Родительского Мастерства»;

- листочки бумаги (практика «Принтер»); педагогические Притчи «Притча о любящем родителе»

- ноутбук, видеопроектор, экран;

**Ход родительского собрания**

*Добрый день*, уважаемые родители! Хочу выразить вам слова благодарности, за то, что ваши дети поступили именно в наше учебное учреждение. Думаю, что многое у нас получится, потому что, когда есть поддержка и понимание, то основные задачи, которые стоят перед вашими детьми: получить достойное образование и востребованную специальность, сформировать базу УЗН к взрослой жизни - более чем разрешимы! Ну, что, будем сотрудничать, коллеги!?!

*Сегодня* у нас с вами будет не совсем обычная встреча. Мы постараемся не только затронуть темы, которые волнуют нас как родителей, но и ответить на вопросы подростков, которые ребята написали к родительскому собранию. Поэтому наше родительское собрание я назвала: Разговоры о важном – *«Скажите взрослым…..»*

*Наши* дети очень мудро подошли к этому родительскому собранию, они попросили меня быть посредником, донести до взрослых то, что они не в силах рассказать…. По разным причинам. Подросток больше всего боится быть непонятым, отвергнутым и высмеянным.

Возможно именно сегодня, я уверенна в этом, что то, что расскажут вам наши дети (чужих детей не бывает), даст полный ответ тем недопониманиям, что есть в проблеме взаимоотношений «Отцов и Детей».

*Желание* найти общий язык со своим ребенком волновало всегда прогрессивную часть родителей. Проблем во взаимодействии с бунтующим подростком много было всегда, но запросы на работу с психологом в системе «родитель – ребенок» менялись в силу возникающих \или наоборот, падающих как «Пизанская башня» морально – нравственных ценностных ориентаций общества. Практически каждый ребенок в своем нежном возрасте рассуждал именно так…..

***Слайд 2*** **\*\*\*\*\*\*\* (Видеоролик «Разговор по душам в поезде…» 4 мин)**

*Вопрос: куда делась эта детская непосредственность, доброта с оттенком наивности сделать весь мир лучше, светлее и добрее?*

***\*\*\*\*****(вопрос в зал)*

***Педагог –психолог:*** В процессе взросления наших детей, в нашей жизни в частности, происходили разные события: как горестные, так и радостные. И, рядом с нами всегда были наши дети, которые своим присутствием то спасали нас, нам нужно было выжить ради них, то, раздражали нас, потому что они требовали внимания и любви, а мы не могли переключиться на них, т.к. решали свои взрослые, жизненноважные задачи…

***Слайд 3******Притча «Две конфетки»***

*«Я ехал в автобусе, было на улице сыро и неуютно.* На сиденье рядом, бушевал ребенок, лет шести. Его мама безучастно смотрела в окно, не реагировала. А он дергал и дергал ее за рукав. Ребенок что-то требовал, или, что-то утверждал. И тут вдруг, она, как развернется от окна к нему, как дернет его за руку на себя, и как прошипит ему:- Что ты хочешь от меня?! Он запнулся. - Что ты хочешь, я тебя спрашиваю?! Да ты вообще знаешь, кто ты такой?! Ты никто! Понял!? Ты ни-кто-о! – она это выдохнула ему в лицо, просто выплеснула.

*Мальчик* смотрел на нее, и мне показалось, у него дрожит голова. Или это я дрожал. Почувствовал, как потеет спина. Помню первую мысль: Неужели это она ему говорит?! О ком она думает в этот момент?! -Видеть тебя не могу, — прошептала она. - «Ты же убила его!», — сказал я, но никто меня не услышал.

*В маршрутке*, как ни в чем не бывало, продолжали дремать люди. Я сидел, не шевелясь.

*А мальчик* не плакал. Она отбросила его руку и снова развернулась к окну. Он уже не бушевал, притих, как-то сразу. Смотрел в разорванную спинку сиденья напротив и молчал.

*А у меня* было желание встать и при всех, вот сейчас… сказать ей: «Это ты никто! Ты же убила его!» Клянусь, я бы сделал это!.. Мальчик сдерживал меня. Я закрыл глаза, стал глубоко дышать, чтобы успокоиться хоть как-то.

*А когда открыл их*, увидел конфету. Молодой парень, похоже, студент, такой светлый, кучерявый, в джинсовом костюме, протягивал конфету мальчику. Он еще встряхнул рукой, сказал, — Бери, это тебе.  
Тот взял. И тут же парень протянул ему вторую конфету. Мальчик помедлил и взял вторую.

*Дальше* происходило действие, вспоминая которое, я еле сдерживаю слезы. Мальчик не стал, есть, он коснулся маминой руки. Она не сразу повернула к нему лицо. Но, все-таки, повернула. И видно хотела морально « добить» его. Но он протягивал ей конфету. Она посмотрела на него, на конфету, я видел, она недоумевает.

*Тогда* он вложил ей конфету в руку. Она, как обожглась, быстро вернула ему. - Я не хочу, — сказала. Две конфеты лежали у него на ладони. Руку он не опускал.  
— Ешь сам, — сказала она и тихо добавила, — Я не хочу… Честное слово.

*Тогда* он положил конфету к ней на колени.

*Никогда* не забуду эту паузу. И эту взрослость. Передо мной за несколько этих минут мальчик стал мужчиной, а она, из злой, раздраженной стервы, стала красивой молодой женщиной. Во всяком случае, это я так почувствовал!

*Она молчала*. Долго-долго молчала. Смотрела на него так, словно только увидела. Потом обняла. И он ее обнял. Потом он развернул конфету и дал ей. И пока она не положила ее в рот, сам не ел.

*Вы* представляете такое?! Это был еще одни шок, но уже другой.

*Я тогда* подумал о себе. Я подумал, вот ты сидишь, такой праведник, ты хотел встать, обвинить, ты хотел ее «разорвать», переделать. И ты бы, ничего не добился кроме скандала и брани. А этот мальчик, посмотри, насколько он мудр, как он велик, этот мальчик, он взял другим. И пронял до самых печенок, до сердца, до слез!

*А еще*, этот молодой парень, который дал ему две конфеты, — подумал я, — он ведь не просто так дал две.

*А мама* и сын сидели, склонив головы, друг к другу. Как молодые влюбленные, ей Богу!

*И тут* водитель объявил мою остановку. Я, выходя, дотронулся до руки мальчика. Я этим сказал ему «спасибо». Не думаю, что он понял, но это и не важно. Я навсегда запомнил этот урок.

Запомнил-то, запомнил, но должны были пройти годы, чтобы я его осознал. Что это и есть настоящее воспитание. О котором, не все взрослые знают. Что только примером и воспитывают. Не криком, не обвинениями, не битьем, нет. Только пример работает, больше ничто. И мальчик этот показал пример. И ей, и мне. И он изменил нас.

***Педагог –психолог:*** Все мои выступления, беседы, тренинги с родителями построены так, чтобы не искать виноватых в том или ином проступке, а найти понимание «почему и зачем» случилось то или иное событие, и тогда найти выход из сложившейся ситуации в вопросе «отцов и детей» намного легче. Ну что, уважаемые коллеги – родители, начинаем работать!

***Слайд 4 Родители***

1. *Сегодня* всё чаще родителей волнует то, что им приходится по 10 раз повторять одно и то же, чтобы достучаться до ребёнка.Однако такой подход только ещё больше усугубляет ситуацию как в детско-родительских отношениях, так и в обучении в целом.

*Потому что в мозге ребёнка формируется соответствующая нейронная связь: можно не слушать, что ему говорят, так как всё равно повторят ещё несколько раз.* В *итоге* нарушается правило «одного раза», которое во многом определяет принципы детско-родительских отношений**.**

***Педагог – психолог:*** *Именно у таких подростков формируется база «командирских» замашек! Что делать, спросите вы? Проявляйте строгое, но справедливое терпение – не унижайте себя, а значит и его бесконечными просьбами. Взрослый человек несет ответственность за то, что он делает, говорит и т.п. Дайте вашему взрослому ребенку свободу в выборе, за которую он должен обязательно быть ответственным. Тогда и отношение его к происходящему на «здесь и сейчас» изменится координально.*

*2.Вместе с развитием воли крепнет и характер ребёнка*

**Сила характера в воли:** к достижению желаемого (хочешь, чтобы тебе купили, что- то для тебя ценное – заработай желаемое. Он должен хорошо понимать пословицу: Не потопаешь – не полопаешь!

***Педагог – психолог:*** Ваш ребенок сделал выбор самостоятельно, так часто говорят подростки на собеседовании, получить образование в Ссузе.

*С момента поступления* - он студент данного колледжа, а это значит, хочет он этого или нет - все, что происходит в этих стенах, общение, обучение, конфликты – за все он несет ответственность. Не торопитесь с советами на каждый случай его неуспеха. Пока он сам не попросит этот совет, будьте сдержаны в оценке его переживаний, даже если вам кажется, что это совсем пустяк!

*Знайте,* если подросток, по какому- то поводу переживает - значит, он еще не имеет для себя положительного опыта, из создавшейся ситуации. Позвольте ему самому попробовать догадаться, найти тот вариант, который в дальнейшем выберет для решения. Это его жизнь, и он должен научиться действовать сам и получать ту жизненную мудрость, сотканную из собственных ошибок, которая в дальнейшем ляжет в его жизненный опыт.

***Сила* характера** - это энергия, с которой ребёнок достигает поставленные перед собой цели, способность страстно увлекаться и развивать большое напряжение сил при встрече с трудностями и препятствиями и преодолевать их.  
***Цельность характера*** - отсутствие противоречий в стремлениях и интересах ребёнка, единство слова и дела. Цельность характера является качеством прогрессивного ребёнка.

# *3.Поколение детей без характера*

*Когда* говорят о характере человека, то, прежде всего, имеют в виду нравственные и эмоционально-волевые качества ребёнка. Социологи, психологи и педагоги говорят о поколениях молодых людей за последние 4-5 лет, что сформировалось поколение без характера. Почему существует именно эта формулировка? У них не было того детства, где они могли бы через игру, выбор вариантов для решения игровой задачи, научатся тем навыкам, что даст им больше возможности общаться со сверстниками, договариваться, стараться дружить и т.п. Мы, их родители, занялись их развитием, обучением, а не воспитанием….

*Поэтому* мы больше переживаем, что они будут неуспешными, не смогут заработать на жизнь и себя обеспечить, чем комфортно ли им психологически с самим собой и другими людьми…

***И еще****,* почему мы своим детям даем неправильную установку: с одной стороны в случае их неудачи, мы навешиваем на них столько негативных ярлыков, что порою им не справиться психологически с этой ношей, они теряют веру в себя!

***С другой стороны,***говоря о том, что « ничего страшного» в ситуации неудачи, мы автоматически приучаем не ценить тот труд, который был вложен в эту деятельность! Мы учим через эту обезличенную фразу иллюзорному комфорту, безразличию к проблемам или неправильным действиям. А это напрямую связано с заниженной мотивацией к достижению желаемого.

*Мы даем право* не выбора, а исключения трудностей из жизни уходом от проблем. Как сказал один подросток: «Я живу не влюбляясь, потому что это больно, и не мечтаю о том высоком, где надо преодолевать, живу по принципу « ни плохо и не хорошо», мне все равно.

*В этой* страшной фразе фактически обнулено стремление к развитию и самосовершенствованию!

***Слайд №5*  «Не тяжесть забот и даже не груз потерь лишают нас крыльев — а страшные для человека слова: МНЕ ВСЕ РАВНО…»**

***Отсюда, частое состояние депрессии, т.к. у подростка нет навыков и умений справляться с простыми вещами, не говоря уже о чем - то глобальном. Отсюда страх и нежелание что - либо делать для себя и других.***

***6.Слайд «Притча о любящем родителе»***

Один родитель очень любил своих детей, пытаясь уберечь от всех невзгод, контролировал каждый их шаг. Но, несмотря на это его дети выросли не достойными людьми.

***7.Слайд*** В отчаянии он вскричал: Жизнь, почему так произошло! На что Жизнь ему ответила: ты ни дал мне, ни единой возможности воспитать их!

***Психолог:*** Так что же такое воспитание? И кто кого чаще воспитывает, мы своих детей, или же дети нас? Давайте будем разбираться…..

***Педагог –психолог:*** *Воспитание* - это **процесс целенаправленного, систематического формирования личности в целях подготовки её к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни**. Осуществляется в процессе организованной совместной деятельности семьи и образовательного учреждения.

***8 Слайд******Вопросы, ждущие ответа….***

***9 Слайд*** *Хотел как лучше, получилось как всегда……*

******

***Перекосы родительского воспитания: «Хотел как лучше, а оказалось, еще больше отдалились друг от друга…..»***

1. ***Жесткая критика внешнего вида*** своего ребенка: ты слишком толстая; какой ты худой, за себя постоять то сможешь? Родители должны научить ребенка любить себя, и на периоде гормонального подросткового бума, когда ни его тело, ни его эмоциональное состояние не вызывает у него состояние удовлетворения, задача взрослого - не ранить его словами, а уж тем более сравнением с кем либо!

2. ***Недоверие и вечное недовольство***, как он стоит, говорит, ходит, ест…. Подросток ищет себя, он пробует экспериментировать со своей внешностью, хочет для окружающих быть очень интересным, душой компании… Поэтому, многие мальчики «одевают «на себя роль клоуна…. Нам кажется, что наши дети совсем не понимают нас, и отдаляются меняя общение с родителями на общение со сверстниками. В этом есть большая доля правды, для них очень важно завоевать внимание сверстников, но они прислушиваются к нам, верят нам! Там, в кругу своих сверстников они постоянно доказывают, что они чего то стоят, что они индивидуальные и необычные. Как говорят мои студенты, порою мы идем на контакт со сверстниками, как на маленькую войну, где тебя могут придать, высмеять, даже самый верный друг, ради того чтобы самоутвердиться. Я хочу придти домой и как в ракушку спрятаться, закрыться от всех, и чтобы меня пожалели… А там, тоже непросто, я тоже должен быть сильным…..боюсь выдохнуться и на эмоциях сорваться в пропасть….. Разговаривайте со своими детьми! Как с взрослым, умным и понимающим человеком!

3. Иногда, когда наша родительская мудрость истекает, и мы не видим другого способа, ***как сделать своему ребенку больно***, в ответ на ту боль, что причинил он нам, мы говорим очень жестокие и жесткие вещи: « Лучше бы я тебя не рожала. Если бы у меня был другой ребенок, он бы был лучше тебя! Ты испортил мне жизнь….

***\*\*\*\*Пример:*** У вас в руках маленькая бумажка. Скомкайте ее, а сейчас попробуйте ее разровнять. А сейчас, мысленно на ней напишите я тебя люблю. Вы готовы ее отдать дорогому и любимому человеку, в знак примирения!? ***(вопрос в зал)***

Так вот, перед тем как обидеть человека, вспомните про эту бумажку… Душа подростка подобна этому листу…. Если ты однажды ее ранил, она не будет как прежде. Подростки очень уязвимы, ранимы и долго помнят, кто и как их обидел. А почему? Все что касается его персоны, он очень рьяно оберегает! Потому что любая информация влияет на его восприятие себя, своей самооценки.

\*\*\*\*\*Переживая отвержение со стороны самых дорогих и любимых родителей, ребенок начинает воспринимать свою жизнь как никчемной и не нужной! Его настоящее и будущее обесценивается, и тогда он начинает мстить за свою не нужность и безразличие! Один из студентов передал мне следующее, чтобы я обязательно сказала это на собрании: «Перед тем как обидеть своего ребенка, хорошо подумай, что творишь!»

**Слайд 10**

**4. Аутоагрессия**

*В настоящее* время самоповреждающее поведение – одна из самых актуальных проблем в сфере психического здоровья молодого поколения. В последние годы растет количество молодых людей, склонных к самоповреждению – это сознательное причинение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, с ситуациями, которые трудно пережить. Это не то же самое что суицид, чаще всего, наоборот, это отвлекает от мыслей о самоубийстве. Однако, риск суицида в случаях самоповреждающего поведения очень высок!

**\*\*\*\*\*** *Данная* проблема усиливается ещё с помощью социальных сетей. Создаются даже специальные интернет-ресурсы для тех, кто занимается самоповреждением. Участники форумов и групп в социальных сетях снимают на фото и видео процесс нанесения порезов и выкладывают ролики и снимки в сеть.

***Советы родителям подростков, совершающих селфхарм***



***Слайд 11***

***«Главное не то, кто идёт на примирение, главное — НЕ ОПОЗДАТЬ»***

***Владимир Кудрявцев***

***Совет от подростков:***

**«Я понял, как мириться, когда ты дуешься.  
Если *я поцелую, ты* *тоже целуешься*…»**

***12 Слайд******Психологические особенности восприятия подростка***

***Психологические особенности восприятия подростка: «Чем хуже «Я», тем больше мне внимания!»***

Как часто мы своей чрезмерной критикой подталкиваем подростка к негативному восприятию собственно «Я», отсюда, ему проще получать внимание, через негативные поступки, чем делать усилия над выработкой положительного результата.

***Например*,** когда получает ваш ребенок «5», что вы ему говорите: «Молодец», «Вот так бы всегда», «Ну можешь же, когда захочешь!» и т.п. Посмотрите, какие были приведены эпитеты, которые указали, что ваши дети не совсем хорошо старались и поэтому не имели хороших отметок. Посмотрите, как через фразу, мы могли обесценить его результат…«Вот так бы всегда», «Ну можешь же, когда захочешь!». Мы даже не предполагаем, сколько труда вложил ребенок, чтобы получил именно эту пятерку! Самые ожидаемые фразы от вас, вашими детьми: «Я знал и верил, что ты получишь достойную высокую оценку! Я видел, как ты работал, по-другому и не могло быть» написали практически все ребята, когда отвечали на данный вопрос.

***Эксперимент:***  в начале учебного года собрали детей, которые имели средние и немного выше среднего показатели успеваемости, которые поступили в новое учебное заведение. Провели тестирование, и после, собрав всех поступивших, объявили им о том, что их знания имеют достаточно хорошие результаты практически по всем ведущим предметам. Выразили свое восхищение и надеждой на то, что результаты обучения данной группы детей будет иметь высокие показатели, потому что такого потока у них еще не было. По окончании первого семестра, результат удивил преподавателей и ребят – они на 30% получили положительных оценок больше, чем показали их аттестаты при поступлении.

Эксперимент очень прост: взрослые дали им установку: Нам повезло, что вы учитесь у нас, потому что таких ребят, с высоким айкью, собранных в одной учебной группе у нас еще не было! Отходите от школьной установки, где готовясь к экзаменам, проверочным им говорили очень часто, цитирую детей: «Вы самый худший класс, такого у нас еще не было. Мы не ждем от вас хороших результатов, потому что вы ничего не знаете…и т.п.» Знайте, чтобы быть лучшим, чем вчера, нужно знать и как горесть поражения, так и сладость побед!

***13.Слайд* «Эффект Пигмалиона» на тренингах «Родительского Мастерства»**

«Эффект Пигмалиона», простыми словами – смысл явления в том, что человек неосознанно предопределяет исход ситуации своими ожиданиями и ведет себя так, чтобы эти ожидания подтвердились.

Эффект Пигмалиона, или эффект Розенталя, - это психологический феномен, при котором **высокие ожидания приводят к улучшению результатов в данной области, а низкие - к ухудшению**.

*Например*, вспомните, что я проговорила на начало нашей встречи: я поблагодарила каждого из вас, за то, что вы, совместно с ребенком, приняли такое решение, получить обучение именно в нашем колледже. А сейчас вспомните ваши чувства и мысли на тот момент. Думаю, что были и те, что гордились своими детьми и собой!

Все родители, приходя на родительские собрания, исподволь ждут какой либо не совсем положительной информации о поведении и учебных успехах своего ребенка. Это классика подобных ожиданий. А здесь вас благодарили, и вроде бы еще прошло не так много времени с момента обучения, согласитесь - ведь было приятно! И все школьные проблемы, которые были у ваших детей, превратились не в проблему, а только в неприятные воспоминания.

Именно это мы с вами будем решать и на ***«Родительских тренингах»,*** которые провожу я во втором семестре. Задача данных занятий для родителей – помочь родителям и детям найти взаимопонимание, поддержку и ответственность за свободу, которая дается родителями своих взрослеющих детей!

\*\*\*если вам говорят, что новый сотрудник, допустим Петр, недружелюбен, вы начнёте вести себя с ним более сдержанно, будете воздерживаться от разговоров и сведёте к минимуму с ним контакт.

***14.Слайд* Медиация**

С ***2017г*** в колледже работает» Школа Медиации» куда входят студенты с первого по четвертый курс. Студенты активно проходят обучение и проводят занятия со студентами первых курсов на тему «Конфликтология. Умение жить в ладу с собой и другими людьми»

В ***2023 г*** наша Медиативная школа заняла первое место в городе, и получила высокую оценку в педагогическом сообществе .

***15.Слайд***

Откуда у родителей взрослых детей имеется выражение: «Мы учимся в колледже?».

Пока вы будете делить его обязанности пополам, ваш ребенок не будет нести ответственность за его успешность/не успешность. У него всегда будет оговорка, что это вы ему так сказали, и он сделал… Он будет постоянно делить свои неуспехи на двоих, а значит и не нести ответственности в полной мере. Ваш сын \дочь должны полностью нести ответственность за тот выбор, что они сделали, научиться с достоинством выигрывать и проигрывать! Это очень важно для их социализации и взросления!

**Ролик «Еврейская Мудрость в воспитании детей»**

**16. слайд**

***«Скажите взрослым….*** Чтобы они не забывали свои мечты, пытались их добиться и были счастливы!»   
 ***Данил Дитерле, студент группы «ОБ.09.22.1»***

***Библиография***

1. Андреев Г.П. Обучение и воспитание в ВУЗе не разделимы // Высшее образование в России, 2000. - №3

2. Бухвалов A.B. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2000.

3. Кларин М.В.Педагогические технологии и инновационные тенденции в современном образовании: (Анализ зарубеж. опыта) // Инновационное движение в российском школьном образовании. М.,2013

4. Крикунова Т.К. Практическая педагогика: Воспитательная работа в среднем специальном учебном заведении: Учеб. пособие для студентов. Пед.вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 1999

5. Проблемы воспитательной работы со студенческой молодежью: Материалы Второй науч.-практ. конф., 25 февр. 1997 г., г.Екатеринбург, Россия. Екатеринбург : УрГПУ, 1997

6. Проблемы и пути повышения эффективности воспитания студенческой и учащейся молодежи: Материалы научно-практической конференции «теория и практика воспитательной работы в высшей школе». 21-23 марта 2000года. Барнаул: Изд-во БГПУ, 2000.

7. Проблемы управления процессом воспитания / под ред. Н. Ф. Талызиной и Л.И.Рувинского. МГУ, 1971.

***Приложение №1***

***Пояснение к селфхарму***

Когда у подросшего ребенка начинается самоповреждающее поведение, сложно оказаться готовым к такому: можно защитить своего ребенка от внешнего окружения, но как защитить своего ребенка от самого себя, как?

***Совет первый. Не спрашивайте, почему или зачем.***

Когда кто-то самостоятельно наносит себе вред, у него просто нет слов, чтобы описать свою боль. Самоповреждение - это внешнее проявление эмоций. Спрашивая «почему», вы не получите объяснения. У вашего ребенка нет ответа, и от таких вопросов ему станет только неловко и стыдно.

***Вместо этого спросите, что вы можете сделать для него, чтобы помочь почувствовать себя лучше.***

***Совет второй. Поговорите с ребенком о первой помощи.***

В зависимости от того, что ему требуется, - пластыри, бинты, обеззараживающие или противо ожоговые средства. Этим вы начинаете диалог, это может открыть возможность для вашего ребенка показать вам больше своих травм или рассказать вам что-то о своей боли. Но так же важно, что ваш ребенок знает, что раны необходимо промывать и держать в чистоте, чтобы избежать инфекции. Следует описать признаки инфекции и важность обращения к врачу в случае необходимости.

***Совет третий. Спросите ребенка, в безопасности ли он и способен ли он поддерживать свою безопасность.***

Если ваш ребенок поранил себя, он испытывает как эмоциональную, так и физическую боль. Самоповреждения обычно не являются попыткой самоубийства, но мысли о самоубийстве могут сопровождать самоповреждения. Эти явления тесно связаны. Не игнорируйте это! Если такие мысли есть, поговорите со специалистом.

***Совет четвертый. Признайте чувства вашего ребенка.***

Признание самих чувств и права на чувства - это один из самых важных элементов воспитания ребенка. Важно признать чувства, не снижая их значимости. Вам необязательно соглашаться с этими чувствами или присоединяться к ним, просто окажите поддержку. Каждый заслуживает признания без осуждения. Признание поможет вашему ребенку почувствовать себя услышанным и понятым, имеющим право на существование.

***Совет пятый. Найдите консультанта, психолога и/или психиатра.***

Ваш ребенок должен поговорить с опытным и компетентным профессионалом. Не бойтесь задавать специалистам вопросы, чтобы убедиться, что они вам подходят. Можно получить направление врача или найти специалиста через друзей или членов семьи. В то же время вам как ответственному взрослому, оказывающему поддержку и заботу, тоже нужна поддержка, вам тоже нужно с кем-то поговорить. Найдите время позаботиться о себе!

***Совет шестой. Не наказывайте ребенка за аутоагрессию.***

Самоповреждения - это не бунт или попытка привлечь внимание. Ваш ребенок ранит себя, потому что испытывает душевную боль. Не усиливайте ее! Его надо слушать, любить и воспитывать.

***Совет седьмой. Удалите из доступа очевидные предметы, которыми можно себе навредить.***

Если вашему ребенку придется предпринять усилия, чтобы найти что-то подходящее, а не хватать первый попавшийся кухонный нож, это может дать ему время, чтобы задуматься о том, что он делает и, возможно, изменить свое мнение. Заприте острые предметы, возьмите их с собой или спрячьте, но не оставляйте в открытом доступе.

***Совет восьмой. Исследуйте доступные материалы про самоповреждение и здоровые навыки преодоления стресса.***

В это время у вас может появиться множество вопросов. В Интернете много сайтов на эту тему. Изучите диалектическую поведенческую терапию (DBT). Этот тип терапии сочетает в себе стандартную психотерапию с обучением навыкам. Пациенты учатся здоровым навыкам выживания в борьбе с самоповреждением. Этот подход работает лучше всего, если родитель также понимает механизм его действия и может поддержать и поощрить ребенка.

***Совет девятый. Не преуменьшайте значение самоповреждения.***

Когда ребенок регулярно ранит себя, родитель может привыкнуть к этому, думать, что такое поведение «не так уж и плохо». В этом кроется опасность. Не забывайте о связи самоповреждения и самоубийства!

***Совет десятый. Будьте искренними, но не демонстрируйте разочарования.***

Ваш ребенок не хочет испытывать ни физической, ни эмоциональной боли. Иногда на пути к выздоровлению прошлые симптомы будут возвращаться. Будьте к этому готовы. Никогда не говорите ребенку, что вы разочарованы тем, что он снова ранит себя. Это может вырастить стену между вами. Не забывайте признавать его чувства и права. Не нужно соглашаться, важно выслушать, честность может вас объединить. Если вы не знаете, что говорить или делать - будьте честными, скажите, что не знаете, как ему помочь. Он, скорее всего, поймет вас, потому что и сам не знает, как быть.

***Совет одиннадцатый. Не говорите «но»!***

«Но» - это слово, которое препятствует признанию и принятию. Например, если вы говорите: «Здорово, что ты сказал мне, что порезался, но в следующий раз попробуй сказать мне это до того, как порежешься», единственное, что ребенок слышит - это то, что он недостаточно хорош. Вместо этого попробуйте сказать: «Я горжусь тобой, что ты мне рассказал. Как ты себя чувствуешь сейчас?» Начните диалог. Потом спросите: «Что мы можем сделать, чтобы тебе было проще в следующий раз поговорить со мной об этих чувствах?» Ваш ребенок слышит далеко не все, что вы говорите. Постарайтесь сделать так, чтобы все, что вы говорите, стоило того.

***Для того, чтобы преодолеть зависимость от самоповреждения, требуются время, терпение и усилия.***

Предложите свои помощь и руководство. Будьте тем родителем, в котором ваш ребенок нуждается в этот трудный момент.