**Формирование ценностного отношения к жизни у подростков**

(Рекомендации для родителей)

В нашем обществе не принято обсуждать тему смерти и разговоры о ней принято избегать. Особенно, когда речь идет о детях. Разговаривая с нашими детьми о смерти, мы имеем возможность уяснить для себя, что они знают об этом, есть ли у них страхи, беспокойство, искаженные представления. У детей отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим поведением. Поэтому так важно создавать благоприятные условия для развития детей, давать им возможность получения достаточных и достоверных знаний об этой стороне жизни. При этом необходимо быть предельно искренними, если мы сумеем открыто посмотреть на некоторые проблемы, связанные с этой темой, то сможем преодолеть многие трудности.

Один из сильнейших факторов, удерживающий молодых людей в жизни - отношения с родителями. Привязанность, близость - основа человеческих отношений, лучшее природное лекарство от тревог, стрессов и сложностей жизни. Истинная близость основана на доверии, принятии того, кто рядом, с его сильными и слабыми сторонами, ощущении надежности и тыла. Важно чувствовать, что ты не один, для кого-то значим и сможешь получить то, что необходимо: внимание, утешение, признание. Быть близким безопасно: тебя услышат, поддержат и примут любым. Иначе формируется страх близких отношений, из которых сбегают, иногда не физически, а эмоционально, возводя вокруг себя неприступную стену. Подростки чаще открываются другим взрослым, и если эта стена выросла, необходимо мотивировать их обращаться за помощью.

Все говорят вокруг, что современный мир полон неопределенности. Да, он стремительно меняется и взрослые порой не успевают за его темпом, им сложно адаптироваться. В отношениях наблюдается отчужденность, мало точек соприкосновения. Напряжение, вызванное тревогой, беспокойством, агрессивностью современного мира просто зашкаливает. Сливается оно в самую уязвимую нестабильную среду – подростковую. Детям предъявляются повышенные требования, их критикуют, оценивают, осуждают за то, что они другие. При этом мало, кто интересуется их внутренним миром, тем, что творится в их душе, чего они боятся. По сути, они предоставлены сами себе. Взрослые считают, раз их дети сыты, одеты, обуты этого вполне достаточно. Повсеместно происходит подмена семейных ценностей.

Мы мало общаемся с детьми, т.к. не знаем о чем и как с ними говорить. Самое главное, научиться открыто смотреть в глаза своим детям, выражать свою любовь, прислушиваться к себе, найти свои личные слова, обязательно делиться ими. Слова, фразы, выражающие любовь: Классно! Здорово! Гораздо лучше, чем я ожидал! Я тобой горжусь! Для меня важно все, что тебя волнует, радует, тревожит! Ты мне очень нужен! У тебя все получится! Я в тебя верю! Можно молча погладить по голове, подержать за руку, приобнять за плечи, обнимать почаще, делиться теплотой и формировать чувство защищенности простыми, но такими важными способами. Родителям важно понимать свое эмоциональное состояние. Поддаваясь негативным чувствам, помнить, что добрые, порой уходят в подполье.

**Рекомендации для родителей:**

Сформировать у подростков отношение к жизни как ценности, можно. Для этого необходимо:

-выстраивать близкие, доверительные отношения с детьми; научиться больше слушать, чем говорить; убеждая, объясняя, заставляя, родители никогда не услышат о проблемах ребенка, он не обратится к ним за помощью;

-быть внимательными в вопросах сохранения физического и психического здоровья детей и взрослых, окружающих ребенка, своевременно обращаться к специалистам при наличиинеблагоприятных симптомов; прививать культуру здорового образа жизни, (соблюдение сбалансированного режима сна, питания, прогулок на свежем воздухе, двигательной активности, вводить ритуалы, правила в повседневную жизнь, которых будут придерживаться и дети и взрослые);

- заботиться о психологической атмосфере в семье; выстраивать конструктивные отношения между родителями и другими взрослыми членами семьи (нерешенные проблемы болезненно воспринимаются детьми, отражаются на их способности выстраивать отношения с другими людьми);

-принимать своего ребенка таким, какой он есть, учиться видеть в нем положительные качества, стараться не сравнивать его с другими, т.к. это еще больше снижает его самооценку;

-получать достаточные знания о возрастных, эмоциональных особенностях подросткового периода; в подростке одновременно могут уживаться хамство и самоуверенность с ранимостью и чувствительностью; чем более конфликтно ведет себя подросток, тем больше он нуждается в теплом отношении близких взрослых;

-обратить внимание на сферу увлечений подростка, его интересы; если это компьютерные игры, оценить степень благополучности представленных там персонажей и сюжетов;

-учить детей быть ответственными за свои поступки и решения, предвидеть последствия, чаще задаваться вопросом «Что будет, если…»;

- мягко отслеживать эмоциональное состояние ребенка, присутствующие в его жизни стрессовые факторы, переживания, смену интересов;

-помогать в формировании навыков решения своих проблем, желания искать выходы из трудных жизненных ситуаций; виртуальный мир, в котором дети проводят много времени, неблагоприятно влияет на формирование этих навыков из-за отсутствия эмоциональных стимулов. Реальное живое общение способствует развитию личностных качеств, умению принимать, отдавать, видеть в себе недостатки, преодолевать конфликтные ситуации, т.к. подкрепляется эмоциональными переживаниями;

- помогать справляться с ситуациями, в которых ребенок оказался неуспешен, быть осторожными с ироническими высказываниями, дети порой воспринимают иронию на веру;

- постараться как можно больше быть ближе к своему ребенку; заниматься совместными делами (поездки, походы всей семьей, включать детей в повседневную жизнь семьи,придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей).

Внимательное отношение, налаженное взаимопонимание, укрепление внутренних ресурсов подростка (уверенности, самоуважения, критичности мышления) является основой профилактики суицидального риска. Лучше родителей никто не может помочь своему ребенку. При недостатке знаний, умений, навыков, при наличии сомнений в вопросах развития и воспитания детей необходимо обращаться к специалистам. Научиться быть осознанными, ответственными родителями. Учиться вместе современному родительству.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Психолог МБУ «ЦПП»

Блягоз Н.У.