ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

О КРИЗИСАХ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРАЯ СПАСАЕТ ЖИЗНИ

Воспитание детей

Роль родителей и воспитателей в подростковом периоде — это роль не учителя, а друга, всегда готового прийти на помощь, поддержать, разъяснить, поделиться знаниями и опытом, но только по взаимному согласию.

Самое важное — установить полный доверия и уважения контакт с подростком. Можно рекомендовать, но не навязывать. Советовать, когда попросят, высказывать свою точку зрения, подсказать, но не принимать решение за подростка. Если подросток обратится за помощью, то можно помочь ему проанализировать и сделать выводы в случае ошибочного опыта объективно, честно и корректно. Обязательно поинтересовавшись при этом его мнением и чувствами относительно происходящего.

В силу некоторых особенностей своего возраста:

— эмоциональной нестабильности, импульсивности, быстрым переменам настроения;

— духу противоречия, негативизму;

— зависимости их отношения к себе от мнения авторитетных лиц;

— склонности сильно эмоционально привязываться, идеализировать других людей и драматизировать происходящее;

— склонности к подражанию, внушаемости при недостатке опыта и осторожности, т.е. наивности;

— склонности объединяться в группы, деятельность и интересы которых скрываются от взрослых...

подростки (в случае отсутствия к ним должного отношения и внимания со стороны взрослых) могут попасть под влияние определённых лиц, которые легко манипулируют их сознанием и подсознанием. Эти мастера психологического влияния, преследуя свои цели, могут внедрить в глубокие слои подсознания подростка программу самоуничтожения и довести до серьёзной депрессии и мыслей о суициде. **Эти лица объединены в закрытые тайные сообщества с жёсткой иерархией и заинтересованы в росте суицида среди детей и молодёжи по своим идеологическим и ритуально-энергетическим соображениям.** На психику подростка они могут действовать как через непосредственный контакт с подростком или его ближайшим окружением, так и через Интернет. В настоящее время очень распространено такое влияние через соцсети. Подросток попадает к ним на крючок, когда пребывает в угнетённом, подавленном настроении в негативных эмоциях и чувствах, например, в обиде, злости, отчаянии, недовольстве собой или разочаровании в жизни. Человек сам открывается такому воздействию, когда допускает в своём сознании негативные мысли, эмоции и эгоистичные желания. *(Наиболее полно эта информация изложена во второй части книги «Эзоосмос» А. Новых)*.

Основные причины

Поэтому основными причинами трагедий среди подростков являются не конфликты в школе или с родителями, не страхи перед экзаменами или расставания с любимыми, а недостаток духовно-нравственного воспитания и жизненного опыта, а именно:

— непонимание ценности и смысла жизни;

— отсутствие навыков самоконтроля

— неумение управлять своим сознанием: эмоциями, мыслями, желаниями;

— эгоцентризм и потребительское отношение к миру, людям, к жизни. Отсюда зацикленность на себе любимом, требования, претензии, ожидания и, если не получают того, что хотят, — обиды, разочарования, недовольство собой или другими;

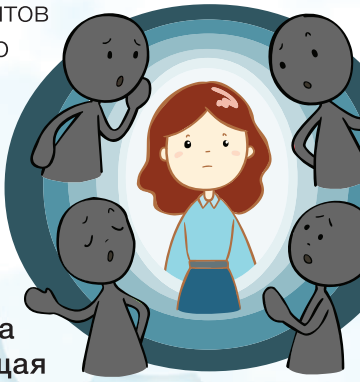
— внутренняя пустота, отсутствие практики и знаний о внутренней духовной опоре — связи, единства, общения с Богом, духовным миром и как следствие, любви, доброты, благодарности в отношениях с людьми, стремления к самопознанию, самосовершенствованию и созидательной деятельности. Жизнь пустыми материальными ценностями потребительского общества.

Как определить кризис

Как определить неблагополучие во внутреннем мире ребёнка, что он находится в депрессии или «законтачен» вышеописанным способом:

- Ребёнок постоянно уединяется, замыкается в себе, резко изменяется в своем поведении.
- Мало общается с друзьями, отказывается от их приглашений и предложений.
- Перестаёт рассказывать о себе, отвечает формально: «Как дела?» - «Нормально» или «Как всегда, ничего особенного», «Всё хорошо».
- Задумчив, отрешён, отстранён.
- Закрывается в своей комнате, читает, общается в сети или по телефону, либо всё время куда-то ходит. На расспросы «Куда?» отвечает размыто, неопределённо.
- В одежде, интерьере, рисовании или в музыке, как правило, изменяется стиль на депрессивно-агрессивный или апатичный. Либо звучит в текстах и образах опустошённость, обречённость, мука, боль, страдание.
- Может измениться характер поведения – ребёнок перестаёт конфликтовать, спорить, раздражаться, настаивать на своём. Становится тихим и незаметным, как тень.

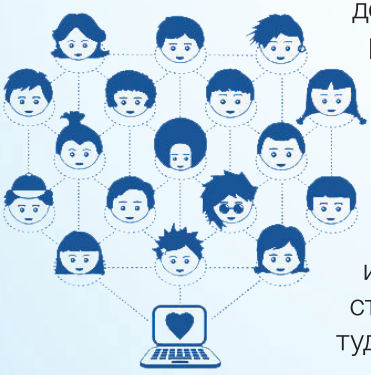
• Появляется определённый круг лиц или какой-то один человек, с которым подросток постоянно общается. Это может быть подруга или друг, находящийся в депрессивном состоянии или целое сообщество в соцсети (кстати, таких групп или сайтов с суицидальной направленностью сейчас только «ВКонтакте» сотни), но это общение ребёнок предпочитает всему остальному и постоянно к нему стремится. Может даже казаться, что его никто так не понимает, как этот человек или люди, и очень дорожит их мнением. Иными словами, формируется психологическая зависимость. **В этом общении романтизируется смерть и обесценивается земная жизнь — она выставляется как бессмысленная, приносящая лишь боль и разочарования.** Рекламируется либо небытие без страданий, либо некий иной прекрасный мир, приготовленный специально для тех, кто рискнул покончить с собой. Обратите внимание: ребёнок боится хоть чем-то разочаровать этих важных для него людей и готов послушно следовать их воле.



• Появляются навязчивые мысли и фантазии о способах самоубийства, буквально тянет об этом узнавать, читать, прокручивать такие сцены в уме.

• Эти мысли, сообщения о подобных случаях, а также собственные рискованные поступки не вызывают страха, напротив — появляется чувство лёгкости, свободы, эйфории, поскольку блокирован инстинкт самосохранения.

• Немедленно следует вмешаться и обратиться к специалистам, если ребёнок грозится что-то с собой сделать, если звучат фразы наподобие: «Если я вдруг исчезну, то никто и не заметит», «Я всё равно всем только мешаю», «Вам будет лучше без меня», «Прощайте, если что», «Скоро вам досаждать будет некому». Если подросток раздаривает любимые вещи, мирится с теми, с кем был в ссоре, тщательно убирает в своей комнате, хотя раньше никогда этого не делал — это может свидетельствовать о том, что он завершает дела.



• Очень много о настроении, намерениях и круге общения подростка может сказать его страничка в соцсети, поэтому не стесняйтесь туда заглядывать.

Помощь ребенку

Как родители и воспитатели могут помочь ребёнку вернуться в позитивное, жизнеутверждающее состояние?

- Общайтесь с ребёнком доброжелательно с любовью и заботой, но без страха и беспокойства, честно и откровенно.
- Установите полные доверия и уважения к его решениям, выбору, чувствам и точке зрения отношения с ребёнком. Так, как вы общаетесь с лучшим другом.

- Помните, что действительно самое главное — не то, что вы продемонстрируете внешне, в попытке управлять или произвести впечатление, а то, что вы действительно чувствуете. Любую ложь ребёнок сразу почувствует и замкнётся или начнёт манипулировать.
- **Слушайте его действительно внимательно, заинтересовано с искренним желанием понять и разобраться.**
- Во время разговора корректно и вместе с этим доходчиво задавайте вашему ребенку проясняющие, а также уточняющие вопросы относительно того, что волнует ребёнка. Помогите ему самому понять причину своего состояния.

• **Спокойно и с любовью принимайте любую правду о нём.**

• Не осуждайте, не обвиняйте, не сравнивайте, избегайте вопросов вроде «Почему?»: «Почему ты сама не поинтересовалась… опоздала… забыла и пр.», поскольку они провоцируют чувство вины.

• Рекомендуйте, предлагайте, делитесь собственным опытом, желательно после того, как он сам задаст вопрос или попросит об этом. Общайтесь корректно, как со взрослым человеком.

• Вселяйте уверенность, что все проблемы можно решить. Поищите вместе пути решения, создавшейся ситуации. Интересуйтесь его точкой зрения: «Как ты чувствуешь? Как ты понимаешь?», а не предлагайте готовое решение.

• **Помогите ребёнку увидеть, почувствовать, осознать свои возможности, внутренние ресурсы, потенциал: знания, опыт, умения, способности, конструктивные качества.**

• Обязательно определите созидательные цели на будущее в развитии, познании, творчестве, общении и заверьте в своей поддержке на пути их реализации.

• Прямо открыто и честно помогите проанализировать ошибки, допущенные в прошлом с позиции исследователя, чтобы было легче их избежать на пути к новым целям. Можете рассказать о собственных ошибках в прошлом или промахах авторитетных для него лиц.

• Расскажите об опасностях общения с людьми, которые провоцируют на негатив в мыслях и чувствах, на саморазрушение, вводят в уныние и депрессию; об опасностях посещения групп с суицидной тематикой. Поделитесь знаниями о том, что там работают профессионалы, использующие деструктивные психотехники, при помощи которых они программируют человека на самоуничтожение (суицид или несчастный случай с летальным исходом). Причём делают они это холодно и жестоко, преследуя только свои личные цели, хотя в общении вызывают доверие, располагают к себе, даже может показаться, что только они тебя и понимают.

• Проинформируйте, но не запрещайте посещать подобные группы, потому что пропагандирующие суицид сайты, открываются чаще чем закрываются и детей не уберечь от этой информации, от того или иного друга. Важно их научить правильно к ней относиться.

• Открыто общайтесь о смысле жизни, о смерти, и о после смертной судьбе человека. Выслушайте его точку зрения и поделитесь своими знаниями. Исследуйте вместе этот вопрос.

В традиционных религиях мира жизнь человека понималась как великий дар Бога — единственный шанс для него стать вечным духовным существом и вернуться в свой истинный дом: мир Бога, духовный мир, как духовно зрелая Личность после смерти физического тела.

Названий для духовного пути существует множество: духовное преображение, спасение души в христианстве и мусульманстве, уход в нирвану в буддизме, мокша (освобождение) в индуизме, слияние с Дао в даосизме, но суть одна.

Вот только прийти к этой заветной цели человек может только в результате кропотливой ежедневной работы над собой, развивая высшие человеческие качества, совершенствуясь в добрых помыслах, словах и делах, преодолевая негативные мысли, эмоции и эгоистичные желания. Смерть тела не избавляет человека от страданий, поскольку жизнь его сознания и личности продолжается, и там, за гранью, он будет находиться в таком эмоционально-чувственном состоянии, которое приобрёл при жизни.

В свете этих знаний суицид — это не просто глупость, а огромная непоправимая ошибка. И от боли не избавился, и шанс упустил, а изменить уже ничего нельзя.

«Для людей главное в их жизни — это сосредоточение своих сил на духовном освобождении, а значит духовной работе над собой в каждом дне. Вот главное! Не перед людьми нужно доказывать, что ты в чём-то лучше других, а перед Богом, что ты достоин быть принятым в духовный мир, что ты достоин, чтобы твоя Личность пребывала в вечности, как зрелое Духовное Существо». (см. А. Новых «АллатРа», стр.315).

Руководство к действию

• Научите ребёнка самоконтролю — умению наблюдать за работой сознания: мыслями, эмоциями и желаниями и управлять им посредством внимания. Объясните, что человек двойственен, что он испытывает как положительные, так и отрицательные чувства и эмоции. И мысли у него могут быть как добрые, светлые, созидательные, так и злые, тёмные, разрушительные. **Но человеку, как Личности, Богом дарована свобода выбора, и он может выбирать как мысли, так и чувства.** Например, можно выбрать гнев, обиду — и в итоге поссориться; а можно выбрать сочувствие, понимание, любовь — и помириться. Можно выбрать лень и («не могу, не умею»), а можно приложить усилие и научиться чему-то хорошему и т.д.

• Помогите понять, что земная жизнь — это школа, за время обучения в которой человек познаёт и совершенствует себя, а не санаторий или развлекательное мероприятие. И человек в ней — воин от Духа, а не жертва обстоятельств.

• Читайте и обсуждайте книги, смотрите фильмы, в которых герои, сталкиваясь с трудностями, сохраняют бодрость духа, стойкость,

доброту, человечность и побеждают свои слабости. В результате становятся сильнее внутренне, духовно.

- Наилучшее, что можно сделать для ребёнка, — это научить прямому непосредственному общению с Богом, искренней обращённости к Нему в глубинных чувствах любви и благодарности посредством духовной практики и молитвы. Такое восстановленное единство духовно укрепляет и защищает развивающуюся Личность от любых разрушительных влияний. **Появляется устойчивая внутренняя духовная опора, и перестают так беспокоить отношение сверстников, временные неурядицы.** Ведь ты уже никогда не одинок. Во внутреннем мире человека словно раскрывается бесконечный источник счастья и любви — его Душа. Рекомендуем с этой целью прочесть книги А. Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы», «АллатРа», где в доступной форме изложены глубокие духовные знания.

- Если у ребёнка нет взаимопонимания в классе, помогите ему обрести новый круг общения на основе общих интересов в художественной школе, в спортивной секции, кружке, на занятиях музыкой, танцами и пр.

- Если ребёнка унижают, «травят» или если он находится под влиянием сильного деструктивного лидера, действуйте радикально — меняйте школу, секцию, место проживания и пр.

- **Помогите преодолеть эгоизм — дайте возможность детям получать радость от того, что они отдают, помогают, делятся, бескорыстно участвуют своим трудом и творчеством в социальных волонтёрских проектах на благо общества. Дети становятся добрее и увереннее, когда чувствуют, что они могут быть кому-то полезны.**

- Научите ребёнка общаться и дружить: слушать, понимать, интересоваться другими людьми, сочувствовать, договариваться, сотрудничать. Проще всего это будет сделать, если вы сами всё это проявите в общении с ним и другими людьми.

«Людям следует научиться понимать свою двойственную природу, понимать и прощать друг другу ошибки так, как будто они сами проходят этот урок, и это случилось именно с ними. Любому человеку свойственно совершать проступки. Однако духовно сильные люди не просто признают свои ошибки, но и умеют извлекать из них уроки. У них хватает мужества и терпения осознать допущенные ошибки и по возможности их устранить. Не следует печалиться о том, чего нельзя исправить. Но следует удвоить свои силы в том, что неизменно принесёт духовную радость не только тебе, но и другим людям. Жизнь — это настоящая школа, где ошибки — это уроки, а приобретённый опыт — наставник.

Как говорится, в спокойном море не стать опытным моряком. Приобретая Мудрость, благодаря духовному опыту, человек начинает уверенно и целенаправленно вести свой корабль посреди бушующего океана жизни, избегая ошибок прошлого, не позволяя стихиям былого швырять его из стороны в сторону, порождая внутренние конфликты. Как говорили мудрецы древности, удержание жизненного штурвала в бушующем океане жизни требует в первую очередь духовной работы над самим собой. Для такого отважного человека, ведущего свой корабль сквозь бурю жизненных стихий, рано или поздно настанет день, когда его внутреннему взору откроется совсем иной, духовный, чистый мир, которого раньше он в себе не знал. Этот мир порождает покой в Душе, позволяет Мудрости выйти победителем из стихий материи и причалить к берегу Вечности».

(А. Новых «АллатРа»)

Рекомендованная литература

1. Анастасия Новых: «АллатРа», «Сэнсэй. Исконный Шамбалы» части I,II,II,IV, «Птицы и камень», «Эзоосмос».
2. Михаил Андрианов: «Философия для детей в сказках и рассказах. Пособие по воспитанию детей в семье и школе».
3. Шалва Александрович Амонашвили: «Сборник книг», «Здравствуйте, дети», «Исповедь отца сыну», «Рука водящая» и другие книги автора.
4. Уайнхолд Берри, Уайнхолд Дженей: «Освобождение от созависимости».
5. Василий Сухомлинский: «Сердце отдаю детям».
6. Константин Дмитриевич Ушинский: «Сказки».
7. Антон Макаренко: «Педагогическая поэма».
8. Лев Николаевич Толстой: «Письмо Желтову».
9. Ян Корчак: «Как любить ребенка».
10. Элинор Портер: «Поллианна».
11. Юрий Куклачев: «Уроки доброты».
12. Виктор Франкл: «Воля к смыслу», «Основы логотерапии», «Человек в поисках смысла», «Сказать жизнь Да!».

Рекомендуется к семейному просмотру канал «АллатРа ТВ» (allatra.tv). В особенности передачи «От Души к Душе», «Психология АллатРа», «Вдвоем наедине», «Аллатрушка».

Создание жизнеутверждающей атмосферы в помещении

Сегодня благодаря сети Интернет и широкому доступу к информации, у каждого родителя, педагога, психолога и в целом здравомыслящего человека есть возможность внести посильную лепту добра в этот мир и самостоятельно создать жизнеутверждающую атмосферу вокруг себя и, в частности, в помещении, где часто находятся дети: дома, в школе, в классе, кабинете и т.д.

С этой целью участниками Международного общественного движения «АЛЛАТРА» был создан специальный сайт «Добро в Действии» www.dobro.allatra.org, на котором размещаются в полностью свободном доступе жизнеутверждающие макеты социальной тематики (мотиваторы, плакаты, календари и многое другое), которые помогают Личности направить свое внимание в созидательное русло, пребывая в атмосфере доброты и человечности.

На сайте www.dobro.allatra.org для свободного скачивания размещен и макет данной памятки. Ведь информация, помогающая спасти жизнь человека, наладить внутренний контакт с самим собой, обрести смысл жизни должна бескорыстно и повсеместно распространяться в обществе от человека к человеку. И Вы можете оказать в этом деле неоценимую помощь и принять в этом социальном проекте самое активное участие! **Добро порождает Добро!**

Жизнь — это настоящая школа,
где ошибки — это уроки,
а приобретённый опыт — наставник.

Из книги «АллатРа»

Рекомендуемые антикризисные сайты:

www.spasizhizn.com
www.nagrani.online
www.allatra-science.org

АллатРа

Памятка для родителей создана благодаря участникам волонтерам Международного общественного движения «АЛЛАТРА» для бескорыстного распространения.

Макет данной памятки для свободного скачивания размещен на сайте www.dobro.allatra.org