

Родительское собрание в МБОУ Весёловской СШ №2.

«Профилактика подросткового суицида: как помочь подростку справиться с депрессией, разочарованием и психологическими травмами?»

Цель: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам детского и подросткового суицида.

Задачи:

Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.

Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком

Форма–проведения: семинар - практикум

Добрый день уважаемые родители сегодня мы с Вами поговорим на одну из очень важных тем, которая касается эмоционального благополучия наших детей, о детско-подростковом суициде.

Основное влияние на формирование полноценной личности ребенка оказывает семья, и очень многое зависит от правильного родительского поведения. Все дети приходят в этот мир чистыми, хорошими. Откуда же берутся потом подростки с повышенной тревожностью, заикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, с нежеланием жить, трудновоспитуемые и социально запущенные. Как достигается такой результат?

Упражнение «Чистый лист». Уважаемые родители, работайте вместе со мной. Я предлагаю вам выполнить упражнение «Чистый лист».

Возьмите пожалуйста чистый лист бумаги.

Представим себе, что это душа ребенка (постепенно сворачивая его в четыре части).

Когда ребенка не замечают в семье – часть его души отрывается, (оторвем часть бумаги).

Когда ребенка не принимают сверстники – происходит то же самое.

Когда ребенка не понимают учителя – еще кусочек души прочь!

Когда он перестает верить в себя -

Когда он становится никому не нужен...что происходит с его душой?.....

А что в итоге? (в листе бумаги должна появиться внушающая дыра).

Душа ребенка становится сплошной черной дырой.... испытывая чувство краха, безысходности, отчаяния.

А как часто, вы уважаемые родители, задумываетесь над такими вопросами как: какие чувства и переживания, испытывает мой повзрослевший ребенок? Как складываются его отношения с семьей, сверстниками, учителями? Какие проблемы волнуют моего ребенка? Пожалуй, не так часто.

Анкетирование родителей.

Предлагаю ответить Вам на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребенком.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель и почему?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Если на все вопросы Вы ответили «Да», то значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. А если у вас большинство «Нет», то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребенку, услышать его, пока не случилась беда!

Нарушения детско-родительских отношений, отсутствие безопасности, каждодневного ухода, заботы формируют чувства страха, неуверенности в себе, неверия в свои силы и способности, замкнутости и нелюдимости, уходу в себя, что создает условия к попыткам суицида, психосоматическим расстройствам, побегам

детей из дома, росту безнадзорности и увеличению криминализации подростковой среды.

Информационный блок.

Суицид - это преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Подростковый суицид - это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет; представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно.

Причины и особенности суицидального поведения у подростков проистекают из их личностной нестабильности. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка. Подросток, у которого неблагоприятно складываются отношения с родителями и одноклассниками, чувствует себя одиноким, чужим и непонятым. К этому присовокупляются разочарования, заставляющие видеть жизнь в мрачном свете, воспринимать во всем, прежде всего, отрицательное.

Подросток часто переживает проблемы трех «Н»:

- * непреодолимость трудностей,
- * нескончаемость несчастья,
- * непереносимость тоски и одиночества.

Отчаявшийся подросток вынужден бороться с тремя «Б»:

- * беспомощностью,
- * бессилием,
- * безнадежностью.

В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор.

Выделяют несколько форм суицидального поведения:

Демонстративное суицидальное поведение - это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, уход от наказания за совершение тяжелого проступка, возмездие за обиду, несправедливость, когда окружающие отомстят обидчику.

Аффективное суицидальное поведение - тип поведения, характеризующийся прежде всего действиями, совершаемыми в состоянии аффекта.

Истинный суицид - намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных

записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастности к совершенному действию.

Факторами, провоцирующими суицид, выступают следующие ситуации и проблемы:

Употребление алкоголя и наркотиков (согласно статистике, этот фактор обуславливает суицидальное поведение в 75% случаев);

Межличностные конфликты, неразделенная любовь и ревность, предательство близкого человека, одиночество, желание вызвать сочувствие, подражание сверстникам или любимым героям.

К суициду могут привести, как насмешки и постоянное чувство неполноценности у подростков с плохой успеваемостью, так и неожиданная неудача у одаренного подростка, привыкшего к восхищению и не способного пережить чувство обиды, стыда и вины за то, что подвел родителей.

Многим отличникам свойственна привычка относиться к своим решениям, как к единственно правильным, и неукоснительно исполнять их. При переживании поражения эта особенность характера часто подталкивает одаренных подростков к отчаянному шагу;

Состояние переутомления;

Распад родительской семьи, развод родителей, отсутствие сочувствия его переживаниям родных и близких людей, боязнь быть наказанным за проступок или прегрешение, действительная или мнимая утрата родительской любви, пьянство родителей, ошибки семейного воспитания: частые конфликты в семье, жестокое обращение, страх осуждения;

Конфликт с учителем – протест против несправедливости, либо страх наказания и позора;

Смерть близкого человека;

Физическое, моральное, сексуальное насилие, незаслуженное оскорбление, травля среды;

Конфликты самооценки, возвышенная романтичность (психотравма при соприкосновении с реальностью), «философская интоксикация», кризис утраты смысла жизни.

Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка.

Заметная перемена в обычных манерах поведения;

Недостаток сна, повышенная сонливость;

Ухудшение, улучшение аппетита;

Признаки беспокойства;

Признаки вечной усталости;

Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду;

Усиление жалоб на физическое недомогание;

Склонность к быстрой перемене настроения;
Отдаление от семьи, друзей;
Упадок энергии;
Отказ от работы в клубах, кружках;
Излишний риск в поступках;
Поглощённость мыслями о смерти или загробной жизни;
Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности;
Усиленное чувство тревоги;
Выраженная безнадёжность;
Приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления;
Раздача в дар ценного имущества;
Приведение в порядок всех дел;
Разговоры о собственных похоронах;
Составление записки об уходе из жизни;
Словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой».
Ошибки родителей.

Родители вольно или невольно провоцируют в ребёнке чувство вины. «Ты огорчаешь меня своим поведением и оценками»; «Мы не поедим летом на море, потому что у тебя двойки. Если бы не ты, мы бы прекрасно отдохнули, а ты расстроил все наши планы» и т.п. Если родители не упускают случая, чтобы объяснить своему ребёнку, как сильно он виноват в их плохом настроении, сколько страданий он им доставил, они воспитывают человека, который станет заниматься самоедством. Подросток взвалит всю вину на себя или, в знак протеста, захочет доказать обратное: «Вот я умру, а вы все останетесь виноватыми!».

Родители жёстко контролируют поведение, распорядок дня, учёбу и даже настроение ребёнка. Такие родители берут на себя ответственность за малейшие эмоциональные переживания своего ребёнка. «Он плачет или устал – значит, мы не создали ему комфортных условий». В результате вырастают дети, не умеющие отвечать за себя и последствия своих поступков. В подростковом возрасте чувство беспомощности, возникающее в трудных ситуациях при таком типе воспитания, нередко становится причиной самоубийства..

Родители относятся к ребёнку, как к своей последней игрушке. «Зачем ему учиться – он ещё такой маленький? Зачем ему заниматься спортом – он такой слабый? Зато он такой славный!». Это приводит к тому, что дети не научаются предвосхищать и планировать события, ставить себе цели и идти к ним.

Родители стараются объяснять все события в жизни ребёнка внешними причинами, игнорируя возможность самого человека быть хозяином своей судьбы и чувств. Подобное воспитание порождает зависимость эмоциональных

состояний от внешней среды и полное неумение справляться с трудностями самостоятельно.

Родители постоянно оберегают ребёнка от ошибок. В результате мотивация избегания станет доминировать у него над мотивацией достижения. Одни люди, как известно, стремятся достигнуть большего, а другие – боятся совершить ошибку. Страх ошибки приводит к потере перспективного взгляда на будущее и, как следствие, потере смысла жизни.

Меры по профилактике и предотвращению подростковых суицидов.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его самочувствии, настроении, переживаниях, вести беседы о будущем, строить планы. Беседы должны быть позитивными, вселять уверенность в самом себе, в своей способности решать проблемы и добиваться поставленных целей. Не надо сравнивать подростка с другими ребятами — более успешными, бодрыми, энергичными. Такие сравнения могут только усугубить ситуацию и понизить и без того низкую самооценку. Сравнить можно только подростка -сегодняшнего с подростком- вчерашним, настраивая его на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, надо внести разнообразие в обыденную жизнь подростка; заняться с ним новыми делами или подыскать ему какое-то новое занятие, придумать новые способы выполнения домашних обязанностей;

В-третьих, надо проследить за тем, чтобы подросток соблюдал режим дня: хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Физическое здоровье подростка нуждается в пристальном внимании, так как депрессия — психофизиологическое состояние.

В-четвертых, не полагаясь на собственное всемогущество, родителям полезно принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей подростка, психологов, психотерапевтов. Если убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу) не удастся, то Вы уважаемые родители можете сами обратиться к ним за консультацией, чтобы вместе разработать стратегию помощи ребенку.

**Памятка для родителей
«Как не допустить суицид у подростка»**

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и даже жизни.

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?

- **Сохраняйте контакт со своим ребенком.** Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.
Для этого:
 - **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;
 - **придя домой после работы, не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета.
- **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- **Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. **Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.** Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
- **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример
- **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым.

- **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка.
- **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность.
- **Вовремя обратитесь к специалисту,** если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.