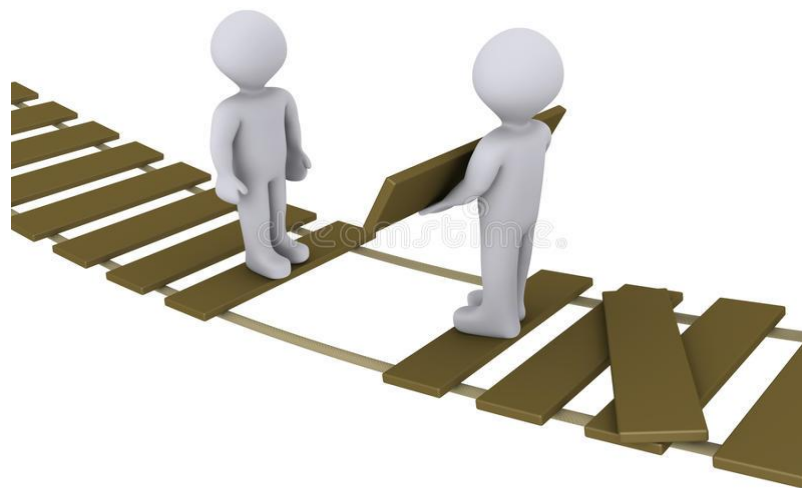


Родительское собрание

**«Как помочь ребенку справиться
со значимыми переживаниями
и предотвратить развитие
суицидальной активности»**



Статистика «Ежегодно в России...»

- совершается 4000 попыток суицида среди подростков
- 1500 тысячи из них заканчиваются смертью
- в среднем почти 11 случаев ежедневно
- *Девочки более склонны к размышлению о самоубийстве и принимают большее число попыток*
- *Мальчики реже «ошибаются» - их попытки чаще имеют роковые последствия*

По характеру в большинстве случаев это демонстративно-шантажное поведение, реже - результат самоповреждения, единичные случаи - реальное желание умереть...

Подростковое восприятие значимых проблем

Переживание 3-х «Н»:

- **Н**епреодолимость трудностей
- **Н**ескончаемость несчастья
- **Н**епереносимость тоски и одиночества

Должен бороться с 3-мя «Б»:

- **Б**еспомощностью
- **Б**ессилием
- **Б**езнадежностью

Какие дети и подростки подвержены такому поведения?

- **ранимые, робкие, застенчивые**
- **инфантильные и впечатлительные**
- **импульсивные, с неустойчивым настроением**
- **неуверенные в себе**
- **склонные к сомнениям и самоанализу**
- **зависимые от мнения и отношения окружающих**
- **склонные к депрессивным расстройствам**
- **с неадекватной самооценкой**
- **испытывающие трудности в завязывании межличностных отношений, поддержании дружеских отношений, решении конфликтов**

Так же к группе риска могут быть отнесены

- **испытывающие серьезные проблемы в учебе или наоборот - перфекционисты, отличники**
- **не имеющие друзей**
- **не имеющие устойчивых интересов, хобби**
- **перенесшие тяжелую утрату**
- **остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);**
- **имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида)**
- **употребляющие алкоголь и другие психоактивные вещества**

Так же к группе риска могут быть отнесены

- **имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания**
- **совершившие уголовно наказуемый поступок или ставшие жертвой уголовного преступления**
- **попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений**
- **увлекающиеся анимэ, состоящие в социальных сетях в группах поклонников анимэ и выполняющие задания по анимэ**

Что может спровоцировать ребенка?..

- ✓ переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания
- ✓ действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность
- ✓ переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи
- ✓ чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения
- ✓ боязнь позора, насмешек или унижения
- ✓ любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность

Что может спровоцировать ребенка?

- ✓ страх наказания, нежелание извиниться
- ✓ чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство
- ✓ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека
- ✓ сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов
- ✓ зачастую вышеперечисленные мотивы отягощаются употреблением наркотиков, алкоголя, игровой и интернет-зависимостями

Каковы цели такого поведения?

Протест или месть

- нанести ущерб обидчику и отомстить ему по принципу: «когда я умру, вам будет хуже»

Призыв

- получить помощь от окружающих, чтобы изменить, ослабить ситуацию

Избежать наказание или страдания

- избежать физической или психической боли

Самонаказание

- переживание реальной или надуманной вины

Отказ

- «отказ от жизни» наблюдается у психически больных подростков

Какие «сигналы» (маркеры) должны насторожить?..

- ✓ необычное, нехарактерное для данного человека поведение
- ✓ возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами
- ✓ стремление к рискованным действиям
- ✓ самоповреждающее поведение (порезы рук, ног и других частей тела)
- ✓ стойкое отрицание проблем
- ✓ снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий
- ✓ приведение в порядок дел, примирение с давними врагами
- ✓ символическое прощание с ближайшим окружением;
- ✓ дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость
- ✓ попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей

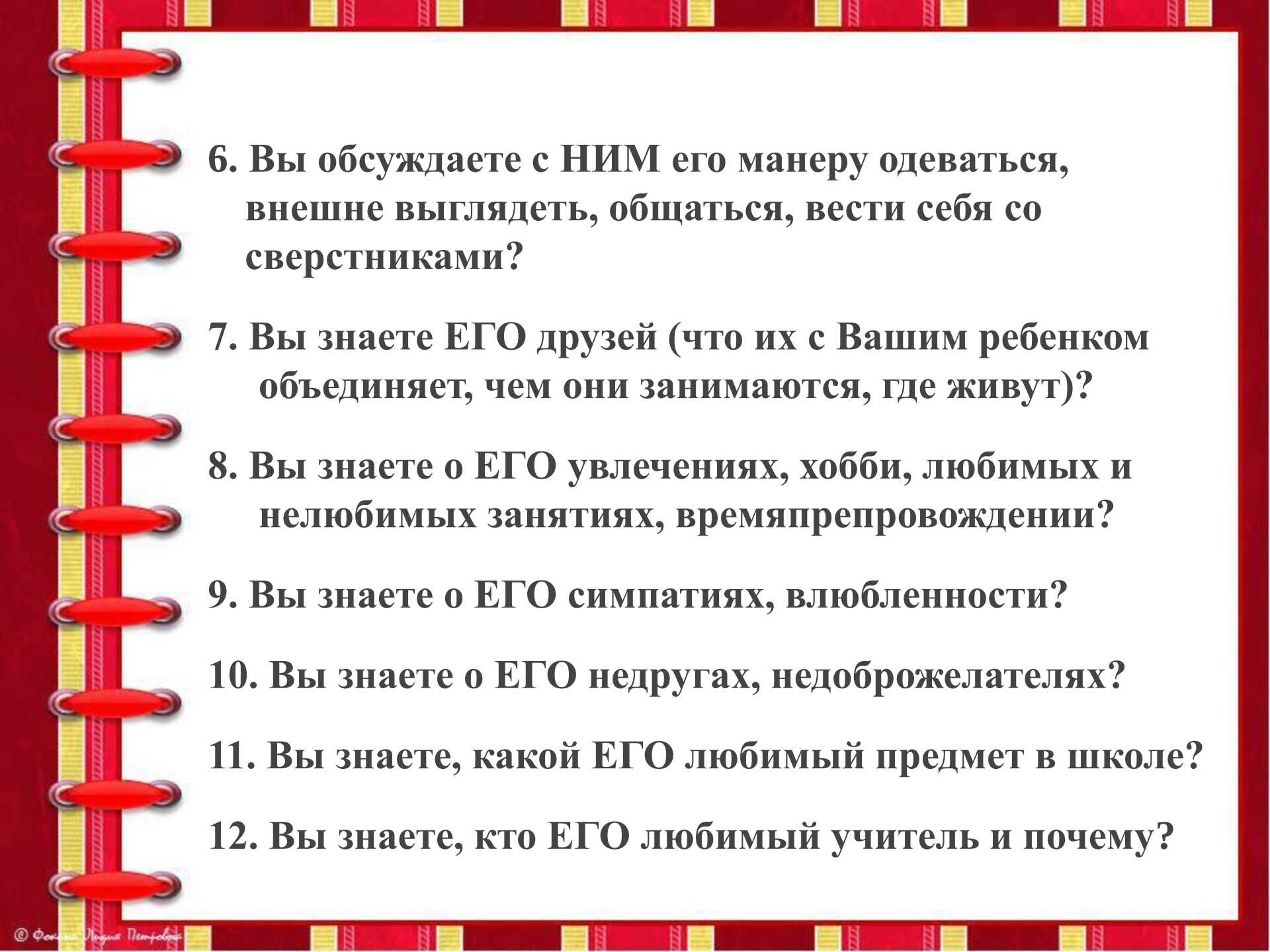
Какие «сигналы» (маркеры) должны насторожить?..

- ✓ высказывания о нежелании жить, в том числе статусы в социальных сетях
- ✓ фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношение
- ✓ сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное)
- ✓ стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен
- ✓ сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций
- ✓ раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния;
- ✓ чувство одиночества
- ✓ угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «мое окружение», потеря перспективы будущего

Диагностика потенциальных проблем во взаимоотношениях с ребенком

Ответьте «да» или «нет»
на следующие вопросы:

- 1. Рождение, (в случае замещающего родительства) появление в семье ВАШЕГО РЕБЕНКА было желанным?**
- 2. Вы каждый день ЕГО обнимаете, говорите ласковые слова или шутите с ним?**
- 3. Вы каждый вечер с НИМ разговариваете по душам и обсуждаете прожитый ИМ день?**
- 4. Вы стараетесь раз в неделю проводить с НИМ досуг (ходить на прогулку, посещать родственников, смотреть какой-нибудь фильм, совместно делать что-то интересное для обоих и т. д.)?**
- 5. Вы обсуждаете с НИМ создавшиеся или неизбежные трудности, семейные проблемы, ситуации, планы?**

- 
6. Вы обсуждаете с НИМ его манеру одеваться, внешне выглядеть, общаться, вести себя со сверстниками?
 7. Вы знаете ЕГО друзей (что их с Вашим ребенком объединяет, чем они занимаются, где живут)?
 8. Вы знаете о ЕГО увлечениях, хобби, любимых и нелюбимых занятиях, времяпрепровождении?
 9. Вы знаете о ЕГО симпатиях, влюбленности?
 10. Вы знаете о ЕГО недругах, недоброжелателях?
 11. Вы знаете, какой ЕГО любимый предмет в школе?
 12. Вы знаете, кто ЕГО любимый учитель и почему?

13. Вы знаете, кто ЕГО нелюбимый учитель и почему?

14. Вы первым идете на примирение в случае ссоры?

15. В повседневном общении Вы можете себе позволить по отношению к своему РЕБЕНКУ слова и поступки, которые ЕГО могут задеть, обидеть, унижить?

16. Вы знаете, с кем ребенок общается в социальных сетях, в каких группах состоит, какие статусы публикует на своей страничке?

Антисуицидальные факторы

- ✓ наличие доверительных отношений в семье, уверенность, что члены семьи примут и помогут в любой ситуации
- ✓ любовь к жизни и страх в отношении смерти
- ✓ нежелание вызывать отрицательные переживания близких
- ✓ боязнь физических страданий
- ✓ выраженное чувство долга и обязательств перед близкими
- ✓ наличие актуальных жизненных ценностей, целей
- ✓ представление о греховности суицида
- ✓ наличие нереализованных конструктивных планов и намерений
- ✓ надежда на то, что кто-то из взрослых, находящийся рядом, знает выход из ситуации и сможет помочь

Рекомендации родителям

- ✓ **Сохранять благоприятную атмосферу в семье**
- ✓ **Не вмешивать ребенка в решение междоусобных семейных конфликтов**
- ✓ **Регулярно общаться и разговаривать о его чувствах**
- ✓ **Воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно**
- ✓ **Не препятствовать в принятии самостоятельных решений**
- ✓ **Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах**
- ✓ **Поощрять физическую и творческую активность**

- ✓ Будьте последовательны в требованиях, стремитесь доверять ребенку
- ✓ Поощрять ребенка в его заботе о близких
- ✓ Поддерживать семейные традиции, ритуалы
- ✓ Способствовать соблюдению режима дня
- ✓ Контролировать время, проводимое подростком в социальных сетях. Не поддерживать возможность ночного общения в социальных сетях.
- ✓ Обратитесь за консультацией к специалистам!!! –

Внимание!

Лучше получить консультацию психолога или медицинского специалиста и скорректировать ситуацию, чем упустить возможность оказать помощь подростку своевременно!!!

Рефлексия встречи

Продолжите одну из фраз:

- *Сегодня было полезно узнать, что...*
- *Я никогда не задумывался над тем, что...*
- *Я хотел бы ...*
- *Сегодня было полезно...*
- *Меня удивило...*
- *Если бы я мог...*

Спасибо за сотрудничество!

**С наилучшими пожеланиями
в семейном воспитании!**

педагог-психолог _____