

ГУО «Базовая школа №15 г.Полоцка»

РОДИТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ОСТОРОЖНО:СУИЦИД»



ОСТОРОЖНО: СУИЦИД.

Сценарий родительского собрания для родителей учащихся 5-9х классов.

Цель: оказание психолого-педагогической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Задачи:

расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида;

дать возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком;

предложить родителям рекомендации по профилактике подросткового суицида.

Форма–проведения: семинар-практикум.

Ход собрания

Добрый день уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас в стенах нашей школы!

Внимание на экран (**просмотр социального ролика «Я не хочу жить, меня все достало»**).

Как вы, наверное, уже поняли из сюжета видеоролика, сегодня мы с вами поговорим на одну из очень важных тем, которая касается эмоционального благополучия наших детей, о 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». У вас на столах находятся чистые листы бумаги, возьмите их, пожалуйста.

Представим себе, что это душа ребенка (демонстрирую чистый лист бумаги, 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 внушительная дыра).

Душа становится сплошной черной дырой, ребенок испытывает 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, со сверстниками, учителями?

Какие проблемы волнуют моего ребенка?

Анкетирование родителей.

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

1. Вы каждый день целуете своего ребёнка, говорите ласковые слова или шутите с ним?

2. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?

3. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников и т.д.)?

4. Вы обсуждаете с ним имеющиеся семейные проблемы, ситуации, планы?

5. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?

6. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?

7. Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?

8. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?

9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?

10. Вы знаете, какой у него любимый предмет в школе?

11. Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?

12. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель и почему?

13. Вы первым идете на примирение, разговор?

14. 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 повернуться лицом к своему ребенку, услышать его, пока не случилась беда!

Нарушения детско-родительских отношений, отсутствие заботы формируют чувства страха, неуверенности в себе, неверия в свои силы и способности, замкнутости и нелюдимости, способствуют уходу в себя, что создает условия для совершения попыток суицида, психосоматических расстройств, побегов детей из дома, роста безнадзорности и увеличения криминализации подростковой среды.

Ассоциативная карта.

- Какие ассоциации у вас возникают при слове суицид? (примерные ответы родителей: подросток, смерть, боль, страх, одиночество, депрессия, слабость, подавленность, надежда и т.д.).

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.

Причины и особенности суицидального поведения у подростков проистекают из их личностной нестабильности. Подросток, у которого неблагоприятно складываются отношения с родителями и одноклассниками, чувствует себя одиноким, чужим и непонятым. К этому присовокупляется разочарование, заставляющее видеть жизнь в мрачном свете, воспринимать во всем, прежде всего, отрицательное. Так появляются тяжелые переживания и возникают различные депрессивные состояния.

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.

Факторами, провоцирующими суицид, выступают следующие ситуации и проблемы:

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

2) Межличностные конфликты, которые зачастую воспринимаются неадекватно, с преувеличением их значения и травматичности, что вызывает внутренний кризис и драматизацию событий.

3) Неразделенная любовь и ревность, предательство близкого человека, одиночество, желание вызвать сочувствие, подражание сверстникам или любимым героям.

4) 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.

5) 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.

6) Расстройства пищевого поведения (анорексия и булимия).

7) Конфликт с учителем – протест против несправедливости, либо страх наказания и позора.

8) Смерть близкого человека.

9) Физическое, моральное, сексуальное насилие, незаслуженное оскорбление, травля.

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

Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка:

- заметные перемены в обычном поведении;
- 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».

Работа в группах. Мозговой штурм «Ошибки семейного воспитания, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков».

Прежде чем, познакомиться с ошибками семейного воспитания, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков, мы на примере упражнения проанализируем, что ощущает и переживает ребенок в момент совершения родителями ошибки.

Упражнение «Не кричите на ребенка!». Выбираются 2 желающих родителя. Один играет роль ребенка, второй – родителя. Задача родителя: кричать на ребенка, по какому-то придуманному поводу, задача «ребенка» – присесть на корточки, чтобы быть намного меньше ростом и говорить только одну фразу «Я маленький, и я просто хочу, чтобы меня любили».

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства Вы испытывали, находясь в роли родителя?
- Какие ощущения испытал на себе «ребенок»?
- Хотелось ли изменить ситуацию? Какие действия хотелось предпринять?

Одну из ошибок семейного воспитания мы с Вами рассмотрели. Необходимо не повышать голос на ребенка, сохранять спокойствие и рассудительность.

Дальнейшая ваша задача: с помощью «мозгового штурма» **написать на листах «Ошибки семейного воспитания»**, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков.

Демонстрация работ родителями.

ОШИБКА ПЕРВАЯ. Родители вольно или невольно провоцируют в ребёнке чувство вины. «Ты огорчаешь меня своим поведением и оценками»; «Мы не поедем 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!».

ОШИБКА ВТОРАЯ. 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.

ОШИБКА ТРЕТЬЯ. 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 могут научиться предвосхищать и планировать события, ставить себе цели и идти к ним.

ОШИБКА ЧЕТВЕРТАЯ. 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.

ОШИБКА ПЯТАЯ. *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, к потере смысла жизни.

Меры по профилактике и предотвращению подростковых суицидов.

Суицидологи убеждены: вопреки широко распространенному общественному мнению, попытки самоубийства в большинстве случаев можно предугадать заранее и предотвратить. Подтверждением является тот факт, что большинство покушавшихся на самоубийство подростков сначала говорили об этом окружающим: 70-80% подростков, совершивших попытки суицида, высказывались до этого о своих намерениях, 10-15% позднее покончили жизнь самоубийством.

Памятка для родителей.

Родителям необходимо учить подростков:

- **сосредотачивать свое внимание на хорошем;** уметь видеть окружающий мир с точки зрения возможностей, а не препятствий;

- **заботиться о себе, регулярно заниматься физическими упражнениями,** стремиться к рациональному питанию;

- **уметь сотрудничать с людьми** – и ровесниками, и взрослыми; получать понимание и социальную поддержку; помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи;

- **реализовывать свои возможности** в тех сферах деятельности, где подростку действительно этого хочется: в спорте, танцах, путешествиях, занятиях искусством; чем больше у подростка интересов и занятий, тем меньше он будет поддаваться влиянию негативных факторов, и тем реже он будет использовать такую стратегию решения проблем, как избегание; посещение различных кружков, секций и курсов не только расширяет кругозор подростка, но и помогает ему найти больше друзей и поддержку.

Рефлексия «Чудесный ларец». Уважаемые родители! Наше собрание подходит к логическому завершению. Вы активно и дружно работали, старались выполнять все наши задания и рекомендации.

И в заключении мы хотели бы получить обратную связь. Предлагаем Вам написать на стикерах, что Вы положите в чудесный ларец и возьмете с собой в будущее из знаний, умений и навыков, приобретенных на данном родительском собрании.

Спасибо за внимание!

Ошибки семейного воспитания

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

Памятка для родителей.

Родителям необходимо учить подростков:

- **сосредотачивать свое внимание на хорошем**; уметь видеть окружающий мир с точки зрения возможностей, а не препятствий;

- **заботиться о себе, регулярно заниматься физическими упражнениями**, стремиться к рациональному питанию;

- **уметь сотрудничать с людьми** – и ровесниками, и взрослыми; получать понимание и социальную поддержку; помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи;

- **реализовывать свои возможности** в тех сферах деятельности, где подростку действительно этого хочется: в спорте, танцах, путешествиях, занятиях искусством; чем больше у подростка интересов и занятий, тем меньше он будет поддаваться влиянию негативных факторов, и тем реже он будет использовать такую стратегию решения проблем, как избегание; посещение различных кружков, секций и курсов не только расширяет кругозор подростка, но и помогает ему найти больше друзей и поддержку.

ОШИБКА ПЕРВАЯ. *Родители вольно или невольно провоцируют в ребёнке чувство вины.*

«Ты огорчаешь меня своим поведением и оценками»; «Мы не поедем 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!».

ОШИБКА ВТОРАЯ. *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.

ОШИБКА ТРЕТЬЯ. *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 могут научиться предвосхищать и планировать события, ставить себе цели и идти к ним.

ОШИБКА ЧЕТВЕРТАЯ. *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.

ОШИБКА ПЯТАЯ. *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.