

Родительское собрание на тему:
«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях».

Цель: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Задачи:

- Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
- Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.
- Воспитывать уважение к личности ребенка и понимание его проблем.

Здравствуйте, Уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос. Подростковое самоубийство.

Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать, В его сути биологической заложено изначально - выжить и избежать ситуаций ведущих к смерти. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает ее и готов к этому, а тем более, если это ребенок - вот это уже страшно.

Проблема подросткового самоубийства является одной из наиболее важных проблем современного общества. Поэтому семья и школа должны сотрудничать друг с другом. Ведь только вместе, мы сможем вовремя заметить кризисное состояние ребенка, и поддержать его дома и в школе.

Каждые **40 секунд** кто-то на земле кончает жизнь самоубийством.

В год от суицида погибает **миллион** человек, это больше, чем от войн, несчастных случаев и преступлений, вместе взятых. Большинство из них – это молодые люди в возрасте до 20 лет.

За последние 15 лет число самоубийств среди подростков увеличилось в 2 раза.

Именно на возраст 13 – 16 лет, как показывают статистические данные, приходится пик подростковых самоубийств. Многие детские психологи склоняются к мысли, что желание смерти – это достаточно распространенная реакция подростковой психики на возникновение стрессовой ситуации.

Что же происходит с нашими детьми в этот подростковый период?

Подростковым периодом принято считать возраст от 11 до 15-17 лет, он знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Этот период называется периодом «бури и натиска». Происходит бурная физиологическая перестройка организма. Быстро увеличивается масса тела, рост костей.

Изменения эндокринной системы приводят к выраженным колебаниям вегетативных функций (потливость, покраснение, побледнение, похудание, ожирение).

Выброс в кровь повышенного количества половых гормонов, приводят к тому, что подростки становятся эмоционально неустойчивыми, ранимыми. Настроение часто меняется от сильного возбуждения, эйфорических состояний до обиды, гнева, иногда депрессии.

Происходит половое созревание. Половое развитие человека начинается с рождения и происходит непрерывно. Однако на данном этапе развития оно резко ускоряется и в течение короткого периода наступает полноценная половая зрелость.

В процессе полового созревания меняется самовосприятие подростка. Его физический облик претерпевает изменения. Часто подростки переживают и страдают из-за некого, с их точки зрения, своего физического

несовершенства: недостаточно широкие плечи, маленький или наоборот слишком высокий рост, не такой какой надо формы ноги, губы, нос, а эти прыщички на лице?! Для многих подростков, особенно девочек, это просто трагедия!

Особенности психики в подростковом возрасте заключается в том, что человек в это время более склонен к депрессии. Депрессия – это длительное состояние душевного расстройства, которое характеризуется упадком сил и снижением активности. Именно депрессия может привести к мыслям о самоубийстве.

У подростка искаженное и незрелое представление о смерти. Смерть видится подростку как временное состояние, которое можно сравнить со сном, приходящим и уходящим. Подросток не осознает, что "оттуда" не возвращаются. Вспомните хотя бы потрясший всю страну таинственный уход из жизни трех девочек-подростков из подмосковной Балашихи. "Похороните нас в одном красном гробу..." написала в предсмертной записке одна из них.

В подростковом возрасте у большинства детей формируется миф об их бессмертии, отсюда любовь подрастающего поколения к небезобидным шалостям: катанию на лифтах, подножке трамвая или цепляются за машины, различным играм на строительных площадках. Такое своеобразное бесстрашие объясняется тем, что у подростка еще не сформирована ориентация на будущее, прежде всего на отдалённое будущее.

В большинстве случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой «невыносимой».

Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишить наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда

окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости, окончательности смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Обычно цель самоубийства подростка - повлиять на поведение другого человека, и лишь небольшое желание умереть. Подростки кончают с собой, даже если основная их цель – манипулирование и контроль над другими людьми и нежелание умирать.

В суицидальных попытках подростков можно выделить следующие категории:

- ☐ сигнал дистресса («Заметьте меня, я очень нуждаюсь в вашей помощи»);
- ☐ попытка манипулировать другими (10-летняя девочка может принять большую дозу таблеток, чтобы заставить своего мальчика вернуться к ней);
- ☐ попытка наказать других (возможно, сказать родителям «Вы пожалеете, когда я умру»);
- ☐ манифестация умственного расстройства/попытка восстановить контакт с любимым человеком, который умер; реакция на отказ; в результате сверхсильного стыда или вины; избежать столкновения с чрезвычайно болезненной ситуацией; употреблениенаркотиков могут вызывать галлюцинации и переживания, которые приводят к попыткам самоубийства среди подростков.

Основными мотивами суицидального поведения детей и подростков являются:

- ☐ переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;

- ☐ действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность;
- ☐ переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- ☐ чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- ☐ боязнь позора, нежелание извиниться;
- ☐ любовные неудачи;
- ☐ чувство мести, злобы, протеста, угроза и вымогательство;
- ☐ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- ☐ сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов

Суицидальное поведение у молодёжи часто бывает наученным, подражательным. Известно, что каждый раз после гибели кого-нибудь из молодёжных кумиров следует суицидальная волна.

В последнее время модными стали песни и клипы, в которых суицидальная идея становится центральной. И ладно бы только урок - исполнителей - там это необходимый культурный атрибут, который для юных слушателей, знакомых с правилами игры, так и остается всего лишь атрибутом.

Гораздо хуже, когда идея самоубийства эксплуатируется в «попсе». Прекрасный пример - клип группы «Рефлекс». В нём нет особенного сюжета, но в кадре постоянно извиваются две блондинки, одетые во что-то наподобие коротких голубых ночных рубашек. Причём у одной из них на предплечье небрежно болтаются бинты. Также видеоряд включает падение некоего молодого человека сквозь прозрачную стеклянную крышу. Два самых распространённых способа свести счёты с жизнью налицо... И припев: «Мне трудно говорить, но что молчать? Не знаю, что сказать, пообещать. Я всё тебе заранее прощаю. Самоубийство на глазах». Так что пропаганда суицидальности на лицо.

Но, если говорить серьезно, как должна этот клип воспринимать девочка лет тринадцати? «Очень хочется быть похожей на этих блондинок, чтобы мальчики любили и сквозь крышу сигали»...

Или другая песня, когда девушка очень приятным голосом поет:
«Прыгай вниз, прыгай вниз, не бойся...»

Наши взрослеющие дети очень ранимы, очень психологически уязвимы.

Почему у молодых людей возникает желание расстаться с жизнью?

- 1) конфликты в семье
- 2) неразделенная любовь
- 3) непонимание
- 4) проблемы, связанные с учёбой
- б) одиночество

Статистика показывает, что подростковый суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все нормы и правила обязательны к выполнению, и ориентация воспитания в основном на внешнее благополучие. «Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня перед соседями». Воспитание больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего. И вместо понимания и сочувствия ребенку можно услышать: «Мне бы твои проблемы! Все это глупости! Мне сейчас некогда, потом поговорим». Не уделяя больше 5-ти минут на более глубокое понимание.

Часто, упрекая сына или дочь, родители произносят порой слова настолько жестокие и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто слова сказаны в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что своим криком буквально толкают его на опасный для жизни поступок.

РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать (это, кстати, проще, чем заставить замолчать другого), сознавая свою правоту. Ведь ваша задача по сути в споре с подростком – не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребенка от беды. А подросток очень часто видит перед собой задачу любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что ребенок вырастет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Любите своего ребенка! Будьте рядом с ним в радостные и в «трудные» минуты жизни! Поддерживайте его!

1. Внимательно выслушивайте своих детей. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.
2. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделитесь накопившимися проблемами.
3. Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.
4. Проявляйте тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем. Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка.
5. Создавайте атмосферу эмоциональной привязанности в семье.
6. Проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем.
7. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм.

8.Предпочтите требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности.

9.Снимайте авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!

10.Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

Суть любой поддержки ребенка, особенно находящегося в трудной ситуации, когда фундамент смысла жизни из под ног ушел, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение «нужности» и необходимости того, что он в этом мире кому-то нужен, кому-то необходим.

Покажите, что вы любите своего сына или дочку. Что бы ребенок знал: « Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому еще я нужен в этом мире так сильно».

Я желаю вам и вашим детям длинной, счастливой и интересной жизни.

Берегите себя и своих детей!

Родителям вручаются буклеты - рекомендации.