

Родительское собрание с элементами тренинга «Подросток и родители. Как не потерять контакт?»

Волкова Наталия Викторовна

Цель: познакомить родителей с проблемой суицида в подростковой среде, оказать профилактическую помощь родителям.

Целевая аудитория – родители обучающихся 7, 8 класса.

Продолжительность собрания – 1 час 10 мин.

Ход родительского собрания

Ведущий (психолог, классный руководитель): Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада приветствовать Вас! Сегодня проводится тематическое собрание, посвящённое безопасности жизни детей, предстоит обсудить проблему суицидов в подростковый период. Статистика показывает, что именно подросткам свойственны различные типы суицидального поведения. Я познакомлю вас с информацией по данной проблеме с помощью презентации.

Когда нам, взрослым людям, становится по-настоящему страшно? Чаще всего тогда, когда мы соприкасаемся со смертью человека. Особенно страшно, когда гибнут дети, добровольно расставаясь с жизнью. За последние годы суицид подростков возрос на 60%. Практика показывает, что покушающиеся на свою жизнь, как правило, дети из неблагополучных семей.

Привести к суициду могут экономические проблемы в семье, безнадёжность, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца.

Тяжёлые переживания, связанные с поиском и признанием себя как личности и индивидуальности, могут перейти в состояние депрессии, которая может привести к возникновению суицидальных намерений. Хотя, обратите внимание, что депрессивная модель мира подростка часто формируется на основе семейных ценностей. Для ребенка любого возраста определяющую роль играет ситуация в семье, то есть то состояние, в котором пребывают родители, и те взаимоотношения, которые возникают внутри семьи.

Суицидальное поведение - это ответ на глубинные переживания, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Чем младше ребенок, тем в большей степени он внедрен в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он «дебатирует» именно с семьей.

Итак, подростковая депрессия. Данное состояние может проявляться в виде следующих симптомов: потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие, изменение аппетита и веса, потеря энергии, изменение продолжительности сна, активности, мысли о смерти, суицидальные намерения или попытки, снижение успеваемости или изменение отношения к школе, соматические жалобы, агрессивность.

Также причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, сопровождаемая печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть её за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением - правонарушениями, употреблением ПАВ, беспорядочными сексуальными связями. Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю.

Многим, склонным к самоубийству подросткам свойственны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Эти дети должны наблюдаться у специалиста - психиатра. Нередко совершаются попытки суицида без тяжелых медицинских последствий. Подростки и не скрывают, что не собирались умирать, а хотели отвлечь родителей, или, наоборот, привлечь чье-то внимание, или кого-то наказать, демонстрируя суицидальные намерения. Но к несчастью, такие демонстрации нередко бывают переигранными.

Особенности подросткового суицида:

- суициду могут предшествовать непродолжительные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе). Конфликт воспринимается подростком как крайне травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
 - или наоборот, суицидальный поступок воспринимается подростком в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;
 - суицидальное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
 - суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нём нет продуманности, взвешенности;
 - средства самоубийства выбираются неумело (прыжок с балкона второго этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка и т.п.);
 - у подростков не сформировано понимание смерти. В их понимании смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад.
- Хочу обратить ваше внимание на следующий момент: если человек серьёзно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
 - в еде - есть слишком мало или слишком много;
 - во сне - спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде - стать неряшливым;
 - в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
 - замкнуться от семьи и друзей;
 - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Словесные признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если вы обратили внимание на то, что человек проговаривает, или во внешнем виде проявляет те признаки, о которых говорилось выше, нужно обязательно побеседовать с ним, скорее всего у него есть проблемы, разрешить которые он не в состоянии. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Сейчас вы получите **Памятку для родителей** с конкретными рекомендациями по профилактике суицидального поведения подростков, содержание Памятки можно изучить дома.

Продолжу наш разговор словами Василия Александровича Сухомлинского: «Люди - это самое интересное и прекрасное, что есть в жизни. Чтобы общаться с ними, надо учиться делать шаг им навстречу, предавая контакту все новые формы и оттенки».

Уважаемые родители, мы переходим к следующей части нашей встречи.

- Скажите, вы любите играть? (ответы участников мероприятия).

- Желающих поиграть попрошу выйти сюда. Мне нужно 4 человека.

Проводится игра **«Подарки»**.

Необходимые материалы: комнатный цветок, шоколад, пачка салфеток, семечки, ручки, листы бумаги, три шкатулки, роза.

Ведущий: У меня есть четыре небольших подарка (выкладывает шоколад, пачку салфеток, семечки и розу). Попрошу Вас взять ручки, листы бумаги и присесть. Напишите на листках своё имя и тот подарок, который вы бы хотели получить. Сложите листочки и передайте их мне.

После того как участники написали записки, ведущий вручает невпопад каждому из них подарок за участие в игре.

Обсуждение:

- скажите, кто получил тот подарок, который хотел?

- что вы чувствовали, когда ваше желание и подарок совпали?

- что вы чувствовали, когда ваше желание и подарок не совпали?

Ведущий: В моей жизни тоже были такие ситуации, когда мне на праздник дарили не то, что мне хотелось бы получить. Эту шкатулку (показываю первую) мне подарили ещё в детстве на день рождения, эту (показываю вторую) мне подарили, когда я уже работала в школе на день учителя, а эту (показываю третью) мне привезли с моря. А мне так хотелось, чтобы мне подарили цветы. Я очень их люблю.

Давайте сделаем вывод: неоправданные ожидания наталкивают на мысль, что вас не понимают, не учитывают или не знают наших интересов. И если такая ситуация повторяется несколько раз – это лишь подтверждает мнение, что вас не любят, вами не дорожат. Почему? Потому, что не понимают, что вам нужно, что вас порадует.

Наша любовь к детям – это безусловный подарок, который мы дарим каждый день.

Письменное задание для всех родителей.

Необходимые материалы: ручки, листы бумаги. Время выполнения задания 3-4 мин.

Участникам предлагается письменно ответить на вопрос: **как ваш ребёнок понимает, что вы его любите? По каким нашим действиям дети это понимают?** Ответы родителей собираются. На данном этапе результаты этого задания не обсуждаются, они будут проанализированы при оценке результативности данного мероприятия.

Информирование родителей о языках любви.

Каждому родителю раздаётся распечатка Приложения № 1 **«Дети и языки любви»**.

Ведущий: Мы дарим детям любовь, и формы любви, как и подарки, бывают разные. Существуют несколько языков любви. Известный консультант в сфере супружеских отношений Гэри Чепмэн выделяет пять основных языков любви: слова поощрения, прикосновение, время, помощь, подарки. Подробно о каждом языке любви вы сможете прочитать в Приложении № 1, которое вам раздали, его можно взять в качестве подарка себе.

Информирование: как определить язык любви ребёнка.

Необходимые материалы: распечатка Приложения № 1 **«Дети и языки любви»**. Ведущий рассказывает, как можно определить язык любви ребёнка, используется информация Приложений № 1, 2.

Обсуждение: что произойдёт с вашим ребёнком, если он не найдёт подтверждения, что вы его любите? Мнения родителей записываются кратко на доске. Делаем вывод.

Ведущий: Мне очень понравилась одна метафора: «Каждый ребёнок – это сосуд, который нужно наполнить любовью». Ребёнок жаждет любви. И когда он её чувствует, он развивается нормально. А

как чувствует себя ребёнок, когда сосуд пуст? Чаще всего дети совершают проступки, когда «сосуд любви» пуст. Случаются трагедии, когда подростки ищут любовь не там, где они могли бы её найти.

Работа в парах «Определи язык любви».

Необходимые материалы: конфеты по две штуки каждого сорта, находятся в непрозрачном мешочке, ручки, ситуации.

Ведущий: Сейчас мы более подробно рассмотрим каждый из языков любви. А сделаем это в необычной форме. Я подойду к каждому из вас, а вы достанете из этого мешочка себе конфету, тем, у кого одинаковые конфеты нужно сесть рядом в пару.

Итак, у нас произошло перемещение и получились новые пары. Прослушайте задание: определите, на каком языке любви говорит ребёнок, впишите его в графу рядом. Вниманию родителей предлагаются ситуации.

Язык любви ребёнка

1

«Я не уверен, что мои родители любят меня. Они никогда не делали мне сюрпризов, как родители Паши, они покупают то, что мне не надо, не знают, что бы я хотел даже на мой день рождения»

?

2

«Вы никогда не помогаете мне делать домашнюю работу, вот почему у меня плохие отметки»

?

3

«Вчера мама сказала, что я безответственный и что, если я не изменюсь, я никогда не поступлю в колледж. Она говорит, что я неповоротливый и невежливый»

?

4

«Когда я пытаюсь поговорить с тобой, ты никогда не уделяешь мне внимания. Ты то шьёшь, то читаешь книгу, то работаешь, то смотришь телевизор. Ты всегда чем-то занята. У меня такое чувство, словно я тебе мешаю. Когда пытаюсь поговорить с тобой, мне хочется, чтобы иногда ты просто посидела со мной и поговорила, ничего больше не делая в это время»

?

5

Двенадцатилетний Паша спрашивает: «Папа, когда мы пойдём в поход?»

?

6

Мария, 15 лет: «Мой папа больше не обнимает меня, как раньше. Но мне не хватает его объятий. Они заставляют меня чувствовать себя особенной».

?

Обсуждение ответов к ситуациям.

Ведущий: читает родителям отрывок из книги Г.Чепмэна «Пять путей к сердцу подростка»:

«Реальное положение вещей заключается в том, что, если родители и другие уважаемые подростком взрослые не удовлетворяют его потребность в любви, подросток будет искать её у других людей. 1 октября 1997 года Люк Вудхэм убил свою мать и открыл огонь в школе, убив троих и ранив семь человек.

Позже он рассказал корреспонденту программы новостей, что чувствовал себя изолированным и отверженным в своём обществе, поэтому легко согласился вступить в компанию молодых людей, провозглашавших себя сатанистами. Он сказал: «Всю жизнь я чувствовал себя изгоем. Наконец-то я нашёл людей, которые захотели быть моими друзьями».

Гарбарино, долгие годы пытавшийся понять подростков-преступников, делает вывод: «Ничто не кажется человеку страшнее, чем отвержение, жестокость и отсутствие любви».

Ведущий: Любовь - наша основная эмоциональная потребность, и, когда другой человек удовлетворяет её, мы испытываем к нему тёплое эмоциональное чувство. Эмоциональный климат семьи может в значительной степени измениться, если все члены семьи научатся говорить на «родных языках любви» друг друга. Давайте наполнять сосуды, говорить на доступном для вашего ребёнка языке.

Рефлексия: методика «Неоконченные предложения».

Необходимые материалы: ручки, бумага.

Ведущий: Закончите предложения:

«Вначале мероприятия я чувствовал (а)....»,

«Сейчас я чувствую.....»,

«Я уверен (на), что»,

«Я понимаю, что...»

«Теперь я знаю...»

«Информация, полученная в ходе мероприятия мне.....»

«Думаю, что...».

Ведущий: Семья и школа – два социальных института, имеющих значительное влияние на детей.

Наше воздействие будет тем эффективнее, чем полнее и глубже мы будем использовать свои возможности.

Ведущий: Спасибо всем за внимание! А сейчас, давайте поблагодарим друг друга аплодисментами.

Мы заслужили их. Всего вам доброго! Спасибо всем за участие, общение, взаимодействие. Всего вам доброго!

Литература

1. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. «Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте». – М., 1980г.
2. Вроно Е.М. «За гранью отчаяния». «Школьный психолог» № 17, 2000г. Издательский дом «Первое сентября».
3. Методическая газета для педагогов-психологов «Школьный психолог» № 22 (ноябрь, 2009г, стр. 37), «Психотерапия депрессивных состояний при личностных кризисах детей и подростков».
4. Методическая газета для педагогов-психологов «Школьный психолог» № 24 (декабрь, 2009г, стр. 38), «Взаимодействие семьи и школы по профилактике и преодолению кризисных состояний у детей и подростков».
5. Павлова И.М. «Психопрофилактика и психокоррекция суицидального поведения учащихся юношеского возраста: методическое пособие». – М., 2005г.
6. Чепмэн Гэри «Пять путей к сердцу подростка». СПб., 2002.
7. Чепмэн Гэри «Пять языков любви». М., 2003.

Приложение № 1

Дети и языки любви

Язык любви 1: «Слова поощрения»

Марк Твен как-то сказал: «Доброе слово я могу питаться два месяца». Если понимать это буквально, то, чтобы наполнить его сосуд любви, хватило бы шести слов в год. Свою любовь мы можем выразить, поддерживая друг друга словами. Мудрец Соломон писал: «Смерть и жизнь – во власти языка». Похвала и благодарность всегда помогут вам выразить любовь. И лучше облечь их в простые искренние слова.

Например: «Как тебе идёт этот наряд». «Ты – моё солнышко». «Я вчера сидел за письменным столом и думал: «Как я скучаю по своей дочурке!» «Какой молодец, помыл посуду!» «Спасибо, что вынес мусор».

Не пользуйтесь похвалой, чтобы добиться своего. Это не любовь. Хвалит детей, чтобы доставить им радость. И всё-таки таков закон: когда нас хвалят, мы благодарны, и нам, скорее всего, захочется выполнить любую просьбу.

Другой диалект этого языка – ободряющие слова. «Ободрать» значит «придавать бодрость, мужество». Бывает, в той или иной области мы чувствуем себя неуверенно. Нам не хватает смелости, и это часто мешает добиться того, чего бы мы хотели и к чему у нас есть способности. Возможно, ваш ребёнок ждёт, чтобы вы поддержали и ободрили его.

Добрые слова. Любовь добра. И если мы хотим рассказать о ней, нужно выбирать добрые слова.

Просьбы. Любовь просит, а не требует.

Язык любви 2: «Время»

Проводить с ребёнком время – значит отдавать ему всё ваше внимание. Если он ещё мал, вы можете, сидя на полу, катать с ним мячик. С ребёнком постарше – играть в куклы, машинки, строить замки в песочнице. Возможно, вы думаете: не пристало серьёзному человеку заниматься такой ерундой.

Постарайтесь понять, сейчас вы не хотите войти в его мир, потом он сам не впустит вас туда.

Ребёнок взрослеет, у него появляются новые интересы. Пусть они станут и вашими. Ему нравится баскетбол – он должен понравиться и вам, играйте с ним, водите его на матчи. Он играет на пианино – сядьте рядом, когда он занимается, и слушайте. Если вы внимательны к ребёнку, он чувствует, что важен для вас, что вам приятно быть с ним.

Многие не помнят, что говорили им в детстве родители, но помнят, что те делали.

Язык времени, как и предыдущий, объединяет множество диалектов. Один из самых распространённых – *беседа*. Этим словом обозначают доверительный дружеский разговор; обмен мыслями, чувствами, желаниями.

Язык времени включает ещё один диалект – *совместные занятия*. Вместе мы можем делать всё, что интересно хотя бы одному из нас. Неважно, что вы делаете, важно – для чего вы это делаете. Цель – быть вместе.

Язык любви 3: «Подарки»

На этом языке любви говорят все родители. И многие считают, что он единственный. Загляните в магазин игрушек, и вы убедитесь: если средства позволяют, детей заваливают подарками. Одному кажется, что это лучший способ выразить любовь. Другой хочет дать ребёнку всё, о чём сам мечтал в детстве. Однако если ребёнок не говорит на этом языке, никакие подарки не заставят его почувствовать вашу любовь.

Если подарки быстро надоедают ребёнку, если он не бережёт их, если никогда не похвалит новую игрушку и даже забывает сказать спасибо, вряд ли подарки – его родной язык. Напротив, если ребёнок благодарит вас, если показывает, подарок друзьям и хвалит вас, если хранит его на видном месте, подолгу с ним играет, наверное, это его родной язык. Как быть, если подарки – родной язык вашего ребёнка, а вы недостаточно обеспечены? Помните, «дорог не подарок, дорого внимание». Для ребёнка самодельные игрушки иногда дороже игрушек, купленных в магазине. Часто малышам больше нравится играть с коробочкой, в которой лежал подарок, чем с ним самим. Подарок – это не плата за оказанную ребёнком услугу, он дарится потому, что родитель хочет поделиться своей безусловной любовью с ребёнком. Его вручение должно сопровождаться определённой церемонией. Вы можете подбирать сломанные игрушки и вместе с ребёнком чинить их. Дарить подарки могут не только богатые.

Язык любви 4: «Помощь»

О маленьком ребёнке нужно заботиться всё время. Без нашей помощи он погибнет. Родители кормят его, купают, пеленают, стирают и гладят ползунки. Всё это требует много сил. Ребёнок подрос – появляются новые заботы: собрать завтрак, отвести в школу, проверить домашние задания. Обычно дети воспринимают эти хлопоты как должное. Но некоторые видят в них любовь.

Если ребёнок благодарит вас за любую мелочь, которую вы сделали для него, значит, ваша забота ему важна. Помощь означает любовь. Он радуется, что вы помогаете ему с уроками не только из-за отметок. Он говорит себе: «Меня любят». Вы чините ему велосипед, он счастлив не только потому, что снова сможет кататься. Если ребёнок во всём старается помочь вам, возможно, помощь – его родной язык.

Язык любви 5: «Прикосновения»

Все мы знаем, как важны для детей прикосновения. Младенцы, которых часто берут на руки, развиваются быстрее, чем те, которые не знают ласки, – утверждают врачи. Малышей держат на руках, укачивают, целуют, обнимают. Задолго до того, как они узнают слово «любовь», они любовь чувствуют. Ребёнку хочется ласки. С подростком сложнее. Ему может не нравиться, что его целуют, как маленького, особенно если рядом приятели. Если он отталкивает вас, это вовсе не значит, что прикосновения ему не нужны.

Если подросток то и дело берёт вас за локоть, пытается в шутку бороться и каждый раз, когда вы проходите мимо, хватая вас за ногу, – значит, прикосновения важны ему.

Приложение № 2

Как обнаружить, какой из языков любви «родной» для вашего ребёнка

Во-первых, задавайте ему вопросы.

Многие родители говорят, что дети в подростковом возрасте неохотно отвечают на вопросы, скорее ворчат, чем беседуют. Но на самом деле единственный реальный способ обнаружить, что думает подросток, - это заставить его сформулировать свои мысли и чувства. Ребёнок выскажет свои мысли скорее, если вы будете задавать ему вопросы.

Во-вторых, внимательно наблюдайте за поведением ребёнка. Смотрите, как он выражает любовь и уважение к другим. Большинство людей имеют тенденцию использовать в общении свой собственный «язык любви».

Следите, на что ребёнок жалуется, - это ключ к его родному языку.

В-третьих, экспериментируйте со всеми пятью языками и наблюдайте за реакцией ребёнка, подростка. Одну неделю практикуйте больше прикосновений, другую – слова поощрения и т.д.

Другой эксперимент – позволить ребёнку выбрать между двумя возможностями. Запомните его выбор. Например, отец говорит своему 13-летнему сыну: «У меня сегодня днём будет два часа свободного времени. Чтобы ты хотел: вместе запустить змея или пойти купить батарейки для твоего фотоаппарата?» Запоминая выбор ребёнка, вы скоро составите представление о его «родном языке любви».

Приложение № 3

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

по профилактике суицидального поведения подростков

1. Родителям важно беседовать со своими детьми, интересоваться не только отметками в школе.
 2. Необходимо создать благоприятный климат общения в семье.
 3. Взрослому важно помнить, что проектировать надо будущее ребёнка вместе с ним, а не своё собственное будущее.
 4. Учите ребёнка решать проблемы, а не избегать их.
 5. Учите ребёнка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков; формируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...».
 6. Прививайте навыки общения ребёнку.
 7. Воспитывайте у ребёнка привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и тревогах, сомнениях, страхах.
 8. Чаще объединяйтесь с ребёнком в каком-то деле, пусть и незначительном. Для ребёнка важна солидарность, сопричастность с взрослым.
 9. Ни в коем случае не оставляйте нерешёнными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребёнка.
 10. Не запаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии.
 11. Не иронизируйте над ребёнком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, надо помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.
 12. Не раздражайте подростка постоянными нотациями, указаниями, нравоучениями, они раздражают и обижают детей.
 13. Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряжённой с риском для жизни; запишите соответствующие номера телефонов.
 14. Доведите до сведения ребёнка информацию о возможностях детского телефона доверия.
 15. Превентивная мера суицида – любовь. Приязнь. Подросток должен знать: пусть все осудят, весь мир, но я домой прихожу, и меня любят.
- Это даёт желание жить.
16. Помните, что каждый ребёнок - особенный. У каждого ребёнка есть определённые способности. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается.