



**Методическая разработка
родительского собрания
«Профилактика
суицидов подростков»**

(в помощь классному руководителю)



г. Биробиджан, 2021 г.

Методическая разработка родительского собрания «Профилактика суицидов подростков» (в помощь классному руководителю)

Составитель:

Еремеева О.А., педагог-психолог ОГБУ ДО «Центр «МОСТ»

Данная методическая разработка адресована классным руководителям 6-11 классов, психологам образовательных учреждений. Она содержит необходимую информацию для подготовки, организации и проведения тематического родительского собрания в образовательном учреждении по профилактике суицидального поведения учащихся подросткового возраста. Здесь же Вы найдете информацию о службе ДТД, о которой должен знать каждый педагог и родитель. В Приложении представлен информационный материал по теме подросткового суицида, который может использоваться педагогами в качестве самостоятельных обучающих единиц.

Оглавление

| | |
|---|----|
| Введение..... | 4 |
| Перечень форм взаимодействия педагогов и родителей:..... | 4 |
| Требования к проведению родительских собраний | 7 |
| Разработка родительского собрания по профилактике суицидального поведения учащихся подросткового возраста «Профилактика суицидов подростков»..... | 8 |
| Приложение № 1 | 11 |
| Приложение № 2 | 12 |
| Приложение № 3 | 12 |
| Приложение № 4 | 14 |
| Приложение № 5 | 17 |
| Памятка родителям «О едином детском телефоне доверия»..... | 18 |
| Литература | 23 |

Введение

По данным Всемирной организации здравоохранения в детском возрасте частота осуществленных суицидов (добровольного ухода из жизни) составляет 0,5-1,0 на 100 000 детского населения, а в подростковом возрасте на порядок выше – уже 12-15. Далеко не все суициды бывают явными, пятая часть их интерпретируется как несчастный случай или неблагоприятное течение хронического заболевания. В среднем в мире до 9 процентов детей входят в группу суицидального риска (6).

По данным Генпрокуратуры, от самоубийства ежегодно погибает в РФ около 2800 детей и подростков.

По данным Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при правительстве Еврейской автономной области в течение 10 лет (2007 – 20017 годы) в области, в том числе и городе Биробиджан ежегодно регистрировались случаи завершённого суицида (добровольной смерти) среди детей и подростков. Количество погибших детей составляло от 2 до 4 человек в год в возрасте 14-17 лет, абсолютное большинство из которых обучались в образовательных учреждениях.

По мнению большинства исследователей детского суицида (А. Амбрумова, Е. Вроно) ведущее место среди причин суицидальных попыток детей занимают семейные детерминанты, поэтому родителей необходимо обучить умению увидеть признаки психологического неблагополучия своего ребенка, принять меры к предупреждению эмоционального срыва и информировать их о способах профилактики саморазрушительных тенденций в поведении ребенка. Одной из форм психолого-педагогического просвещения родителей являются родительские собрания.

Анализ литературы и педагогической практики по проблеме показал, что сегодня в школах используются разнообразные формы взаимодействия с родителями. Они делятся на традиционные и инновационные, групповые и индивидуальные, общешкольные и классные.

Перечень форм взаимодействия педагогов и родителей:

1. Родительские собрания:

- общешкольные родительские собрания;
- классные родительские собрания;
- собрание – мастерская;
- собрание – практикум;
- собрание – деловая игра;

- собрание – конкурс;
- собрание – продуктивная педагогическая игра;
- собрание – праздник;
- итоговое собрание;
- собрание отцов (мужчин семьи);
- собрание матерей (женщин семьи);
- собрание в письменной форме;
- собрание вместе с учащимися;
- собрание – презентация;
- собрание – кафе;
- собрание – поход у костра;
- собрание-игра;
- собрание – пресс-конференция;
- собрание исследовательских групп;
- собрание – обсуждение родительских идей и предложений;
- собрание – спектакль;
- собрание параллели;
- собрание-диспут;

2. Родительские конференции

3. Индивидуальные консультации

4. Беседа

5. Тематические консультации

6. Родительские чтения

7. Родительские вечера

8. Игровые тренинги для детей и родителей

9. Родительские ринги

10. Круглый стол

11. Родительский всеобуч

12. Родительский лекторий

13. Наглядно-иллюстративные методы (просветительские раздаточные материалы: брошюры, памятки, листовки, буклеты и пр.)

14. Тренинг родительской самоэффективности

15. Экскурсия-знакомство со школой

16. День открытых дверей класса

17. Выездной клуб выходного дня

18. Родительский урок.

19. Вечера вопросов и ответов

20. Родительский комитет

21. Участие в работе координационного Совета (Совета профилактики)

22. Экскурсии на предприятия, где работают родители
23. Родительские рейды
24. Посещение уроков родителями
25. Спортивные турниры, соревнования при совместном участии родителей и детей
26. Родительский клуб
27. Индивидуальные консультации
28. Посещение семьи на дому
29. Родительский университет
30. Попечительский совет
31. День открытых дверей школы

Как наглядно видно из перечня родительские собрания являются самой распространенной и эффективной формой временного взаимодействия с коллективом родителей. Они могут быть текущими, итоговыми, тематическими.

В последнее время появилось много новых форм проведения родительских собраний, которые позволяют повысить мотивацию родителей на участие в жизни школы, почувствовать себя активными субъектами образовательного пространства. Использование современных педагогических технологий позволяет поднять рейтинг родительских собраний. К таким технологиям относятся:

- формирование традиций при проведении собраний: оформление индивидуальных приглашений для участия в собрании с указанием темы, контактного телефона, дне и часа проведения; поощрение лучших родителей класса (создание классной Книги почета, письменные благодарности, поздравления с успехами и пр.);
- введение ритуалов (ритуал «Волшебная шкатулка» — написания коллективного письма родителям перед собранием учениками класса и др.);
- рефлексия и обратная связь (интервью, выпуск «Молнии», оформление коллажа, высказывания родителей и пр.);
- ведение родительского дневника, в который на каждом собрании клеивается новая страничка Радости с фиксацией достижений ребенка;
- введение постоянных рубрик (рубрика «Зеленая лампа» с проигрыванием и обсуждением реальных проблемных ситуаций в воспитании без называния фамилий и др.);
- приглашение на собрания специалистов, освещающих актуальные вопросы воспитания.

Требования к проведению родительских собраний

Чтобы родительское собрание было родителям интересно, носило познавательный характер, необходимо формировать в классе традиции проведения таких собраний, разнообразить их формы.

Основные требования к проведению родительских собраний психологи сгруппировали в правила.

Правила проведения родительских собраний

1. Начинайте собрание с благодарности родителям за приход.
2. Имейте на столе список имен и отчеств родителей.
3. Просвещайте родителей, а не констатируйте неудачи их детей в учебе.
4. Тему выбирайте с учетом возрастных особенностей детей.
5. Теорию сочетайте с практикой: используйте интерактивные формы взаимодействия (упражнения, элементы тренингов, дискуссии, игры, мозговой штурм и пр.)
6. Применяйте наглядность, видеоматериалы, презентации.
7. Личности детей не обсуждайте и не осуждайте.
8. Предоставьте возможность родителям высказывать свою точку зрения и мнение в ходе собрания, а не после него.
9. Соблюдайте максимальное время проведения 1, 5 часа.
10. Заранее известите родителей о теме собрания.
11. Используйте «золотое правило» педагогического анализа: начинайте с позитивного, далее говорите о негативном, заканчивайте разговор предложениями на будущее.
12. Предупредите родителей, что не вся информация должна стать достоянием детей.
13. Пусть родитель уйдет с ощущением, что он может помочь своему ребенку.

Разработка родительского собрания по профилактике суицидального поведения учащихся подросткового возраста «Профилактика суицидов подростков»

Задачи: ознакомить родителей с причинами суицидальных тенденций детей; научить распознавать признаки подростковой депрессии; помочь родителям в выработке безопасной стратегии общения с подростком в конфликте; обучить приемам профилактики суицидальных тенденций детей.

Форма проведения собрание-практикум с элементами лекции

Продолжительность собрания: 1 час 25 мин

Вопросы для обсуждения: почему дети совершают суицидальные попытки; в чем особенность подросткового суицида; можно ли распознать готовящийся суицид; какова профилактика саморазрушительных тенденций в поведении ребенка.

Подготовительная работа: заполнение родителями опросников превентивной грамотности (Приложение №1); мониторинг эмоционального благополучия учащихся класса школьным психологом; подготовка материалов к лекции для родителей; подготовка ситуаций для практикума, подготовка двух родителей к ролевой игре «Конфликт».

Комментарии для учителя. Данная тематика собрания очень сложна. У родителей может быть эмоциональное отторжение вследствие трагичности темы и иррациональных установок (суициды совершают только психически больные дети, а мой здоров). Проведения собрания на данную тему требует специальной компетентности, поэтому необходимо приглашение психолога. Также необходима значительная предварительная подготовка. Данная разработка предполагает проведение большого собрания на 1 час 25 мин, возможно проведение его в два этапа, либо в сокращенном варианте. Тон собрания должен быть эмоционально-нейтральным, спокойным. Не нужно чрезмерно муссировать приводимые примеры, фиксировать внимание родителей на трагических деталях. Основной акцент необходимо сделать на информации, что каждый подросток может попасть в группу риска в плане суицидального поведения, и поэтому знания по теме собрания необходимы всем родителям.

Ход собрания

1. Вступительное слово классного руководителя – 3 мин.

Приветствие родителей. Выражение благодарности за приход. Объявление темы и основных этапов собрания. Актуальность темы. Мотивация родителей на работу. Основной вывод: все подростки в силу возраста находятся в группе суицидального риска, особого типа суицидального подросткового характера не существует (Е.М. Вроно – ведущий отечественный детский суицидолог-практик).

2. Анализ опросников превентивной грамотности школьным психологом – 3 мин (Приложение №1).

Анализ проводится в виде презентации с использованием мультимедийных технологий. Демонстрируются диаграммы с указанием процентного соотношения правильных и неправильных ответов. Отдельной диаграммой выделяется количество родителей, которые правильно ответили на все вопросы; обычно таких 1-2 человека, и этот факт впечатляет родителей и мотивирует их на дальнейшую работу. Озвучивание правильных ответов фактически начинает обучение родителей и логически переходит в мини-лекцию.

3. Мозговой штурм – 10 мин.

Проблемный вопрос: Почему подростки совершают самоубийство?

Педагог на доске делает записи, которые затем анализируются. Вывод: суицид происходит в результате длительного накапливания «ударов», а незначительный повод играет роль «последней капли». В ходе анализа развенчиваются «мифы» и заблуждения родителей о детском суициде. Для того, чтобы их развенчать полностью, психолог предлагает провести упражнение «Мифы».

4. Упражнение «Мифы» – 5 мин (Приложение №2).

Родители делятся на две группы: «Миф» и «Факт» (деление можно провести с помощью игры-энергизатора, чтобы снять эмоциональное напряжение). Группам выдаются листки с утверждениями, содержащими «мифы» и «факты» о детском суициде, которые перемешаны между собой. Листки поочередно зачитываются членами группы. Задача участников отнести утверждение к какой-либо из групп.

5. Мини-лекция психолога – 10 мин (Приложение №3).

Определение суицида. Отличие суицидов детей от взрослых. Типология подростковых суицидов.

6. Работа в группах по ситуационным карточкам – 5 мин (Приложение №4).

Родители с помощью игры-энергизатора делятся на две группы. Каждой группе выдается карточка с описанием проблемной ситуации и тремя вариантами ответа. Задача родителей большинством голосов выбрать один из вариантов ответа. Карточки зачитываются вслух, озвучиваются ответы. Психолог оценивает их правильность. Подробного анализа делать не следует, так как в описании ситуации уже содержится необходимая обучающая информация.

7. Просмотр документального фильма «На краю бездны» из цикла «Петровка-детям» – 20 мин.

В фильме содержится значительная информация о типах молодежных суицидов, возрастных особенностях суицидального поведения подростков, способах совершения и путях профилактики. Фильм актуализирует полученные родителями в ходе собрания знания и позволяет переключить внимание.

8. Ролевая игра «Конфликт» – 10 мин.

Предварительно подготовленная группа родителей разыгрывают ситуацию, и которой происходит эскалация конфликта между подростком и его мамой важно взять любую типичную ситуацию (мама не разрешает 16-летней дочери пойти на ночную дискотеку, дочь не выполняет требования убрать свою комнату, сын прогуливает школу) и показать аффект. Например, мать может оскорбить дочь, унижить, дать пощечину, а дочь провоцировать мать грубостью, дерзостью.

9. Дискуссия – 5 мин.

В ходе дискуссии о конфликте необходимо задать родителям проблемные вопросы: какова стратегия поведения родителя в остром конфликте? Должен ли родитель любой ценой немедленно добиться выполнения своих требований? Если родитель устранился из конфликта в данный момент значит ли это его поражение?

Вывод: Прекращение «конфликта эмоций» необходимо с целью профилактики эмоционального срыва подростка, который может произойти на фоне аффекта. Родитель может вернуться к своим требованиям в спокойной обстановке.

10. Мини-лекция психолога «Профилактика суицида подростка» – 10 мин.

Основные пути профилактики суицидального поведения детей:

- знание «форпост-признаков» эмоционального неблагополучия ребенка (психолог адресует к Памятке и буклету для родителей и мотивирует к самостоятельной работе);

- правильное поведение в конфликте (психолог еще раз напоминает о недопустимости провокации аффекта);

- удовлетворение ведущих потребностей ребенка: в любви и принятии; в личном пространстве; в семейных традициях; в значимом взрослом; в общении с друзьями; в хобби; в разнообразной деятельности, дающей новые впечатления. (**Приложение № 5**).

Проблемный вопрос для самодиагностики родителей: удовлетворяются ли эти ведущие потребности вашего сына (дочери) в вашей семье?

11. Заключительное слово психолога – 5 мин.

Анализ результатов мониторинга эмоционального благополучия учащихся класса. Раздача результатов родителям с приглашениями на индивидуальные консультации родителей детей группы риска. Мотивировка родителей на помощь ребенку.

12. Раздача буклетов, памяток – 1 мин.

13. Завершение родительского собрания.

Приложение № 1

Опросник для проверки уровня превентивной грамотности родителей.

Инструкция:

Прочтите и подчеркните правильный вариант ответа.

Вы прочли в газете о самоубийстве ученика 8 класса. После этого:

а) Не обратите внимания на эту статью или спрячете газету, чтобы она не попала на глаза сыну (дочери);

б) Выразите сочувствие погибшему;

в) Осудите погибшего;

г) Поговорите с ребенком о причинах;

д) Скажете, что это добровольный выбор и обсудите вместе последствия и альтернативы этому выбору.

Интерпретация:

Превентивные ошибки содержат ответы: а, б, в.

Приложение № 2

| Мифы | Факты |
|--|--|
| Все подростки, совершившие суицид, психически больные | Большинство подростков, совершивших суицид, психически здоровы |
| Если подросток задумал совершить самоубийство, его остановить нельзя | Существуют признаки-«ключи», по которым можно узнать о готовящемся самоубийстве |
| Суициды совершают умственно отсталые подростки | Любой подросток может совершить суицид, специального суицидального характера подростка не существует |
| Кто говорит о самоубийстве, тот его не совершит | Разговоры о самоубийстве сигнализируют окружающим об эмоциональном неблагополучии подростка |
| Если подросток угрожает суицидом, он его не совершит, это манипуляция и шантаж | Прямые угрозы покончить с жизнью очень опасный симптом |
| Если у подростка была суицидальная попытка, больше он ее никогда не повторит | Опасность повторной попытки увеличивает риск суицида в 7 раз |
| Любящие родители не могут спровоцировать суицид своего ребенка | В кульминационные моменты конфликта подросток может совершить суицид в состоянии аффекта |

Приложение № 3

Информации к мини-лекции на тему «Суициды подростков»

1. Определение суицида общее для детей и взрослым

Суицид – осознанное, намеренное, быстрое лишение себя жизни под действием острых психотравмирующих обстоятельств, при которых собственная жизнь теряет ценность и смысл (Фарбероу). В определении звучит две составляющих акта суицида: психотравмирующие внешние обстоятельства и особенности переживания личностью этих обстоятельств. Главной внешней психотравмой ребенка является семейное неблаго-

гополучие, причем, это не обязательно материальное или социальное неблагополучие. Эмоциональное отвержение ребенка в семье, холодность родителей, недостаток любви и понимания является острым суцидогенным фактором. Возрастные особенности личности подростка провоцируют суицид: подростки эмоционально неуравновешенны, обидчивы, остро реагируют на критику.

2. Особенности суицида подростка

1. Мимолетность, несерьезность мотивов с точки зрения взрослых. (А.Г.Амбрумова)

2. Тропность: сочетание с другими видами поведенческих девиаций: прогулами, уходами из дома, употреблением алкоголя, агрессивностью. (А.Г. Амбрумова)

3. Недостаточно адекватная оценка последствий суицидальных действий, что связано со своеобразным восприятием смерти, отграничением ее от собственной личности (А.Г. Амбрумова)

4. Отсутствие прямой связи с депрессией. Своеобразие депрессий, «маскированные депрессии» – типичная маска депрессии подростка (агрессивность поведения, демонстративное непослушание, прогулы, соматические проявления, неусидчивость, рассеянность, невозможность сосредоточиться) (А.Г. Амбрумова)

5. Отсутствие прямой связи психического нездоровья и суицида, на первое место выходит опосредованное влияние среды, которая может гасить или провоцировать психическую патологию (А.Г. Амбрумова)

6. Отсутствие четких границ между демонстративным и истинным суицидом, все попытки у подростков необходимо рассматривать как истинные (А.Г. Амбрумова)

7. Специфический тип суицида с мотивацией самоустранения (истинные), нестойкость стремления к смерти, непродолжительность во времени суицидального стремления, характерно для младших подростков.

8. Наличие суицидального эквивалента (аддикции, действия «на грани», автоцид, склонность к экстримальным видам спорта в ущерб здоровью).

9. Сильное влияние субкультуры, подражательный суицид как феномен подростка и молодежи.

10. 10% – истинные суициды, 90% — «крик о помощи», демонстративно-шантажные попытки (А.Е. Личко)

11. Склонность к повтору (Е В. Емельянова)

12. Обильная суицидальная сигнализация – подросток подсознательно сообщает о своих намерениях окружающим (Е В. Емельянова)

13. 1 место среди причин-детерминант суицидальной активности занимает семейное неблагополучие (Е М. Вроно)

14. 5% подростков-суицидентов психически больны, остальные здоровы; у взрослых это процент значительно выше (А.Е. Личко)

15. Тенденция к омоложению суицидов, количество растет у 10-14 летних (Е.М. Вроно)

3. Типы суицидов подростков

1) Демонстративно-шантажные суициды составляют большинство всех суицидальных попыток. Их цель отомстить обидчику, наказать его, заставить изменить отношения к себе, выполнить желания или требования. Часты в состоянии аффекта (кратковременной сильной эмоции), в кульминационные моменты конфликта и медицинские последствия очень тяжелые. Психологи называют их «переигранными демонстрациями». Характерны для среднего подросткового возраста.

2) Суициды с мотивацией самоустранения. Их цель: избежать конфликта, убраться из трудной ситуации. Совершаются часто под угрозой наказания, при помощи попавшихся под руку средств, не планируются заранее, характерны для младших подростков.

3) Подражательные (скопированные, расширенные) суициды. Совершаются по принципу эмоционального заражения под впечатлением от факта самоубийства кумира, сверстника. Это может быть реальный случай в жизни, фильм, статья в журнале.

4) Суициды метафизические по причине «философской интоксикации сознания». Относятся к истинным суицидам, остановить их практически невозможно. Характерны для интеллектуальных, замкнутых старших подростков, склонных к мудрствованию, к самокопанию. Провоцируют этот тип суицидов перекладывание родителями своих эмоциональных проблем на плечи детей, разговоры о несправедливости и бессмысленности мира.

Приложение № 4

Ситуация №1:

Родители выявили у подростка поведенческие расстройства: он пассивен, «витает в облаках» на уроках, которые ранее вызывали у него интерес, резко снизилась успеваемость, перестал выполнять домашние

задания, не реагирует на замечания, проявляет избирательность в еде (ест одно и то же), жалуется на ночные кошмары, много спит, но встает усталым и вялым, полностью утратил интерес к прежним занятиям, не подходит к телефону, уединяется в своей комнате, поведение ребенка стало необычным, он жалуется на блуждающие боли («болит везде»), на чувство жжения и покалывания по всему телу, перестал следить за своей внешностью.

В этой ситуации нужно:

1. Эмоционально «разбудить», «встряхнуть» подростка, вызвать к директору, на педсовет, наказать, усилить контроль и надзор, установить четкий режим, увеличить нагрузку, чтобы не было времени на пустые мысли, на уроках постоянно тормозить, разбудить самолюбие иронией.

Ответ содержит описание антипревентивных действий, усугубляющих депрессию, признаки которой описаны, они могут привести подростка к эмоциональному срыву.

2. Оставить подростка в покое, не обращать на него внимания, «не связываться», подождать пока его состояние пройдет.

Ответ содержит превентивные нарушения, налицо нежелание включить подростка в группу риска, предпринять действия по позитивному изменению внешней среды подростка, формальный и стандартный подход, равнодушие к его судьбе.

3. Похвалить ни за что в надежде на то, что он вновь станет инициативным и дисциплинированным как прежде. Напомнить ему какой он был раньше.

Ответ содержит превентивную ошибку, незнание признаков подростковой депрессии, провоцирующей суицид.

3. Общение с подростком с учетом его состояния классической депрессии. Необходима психологическая поддержка, щадящий режим, немедленная консультация врача, медикаментозное и иное лечение, психотерапевтическая антикризисная терапия, затем психологическая коррекция по терапевтической мишени. На данном этапе роль педагога только в предоставлении срочной медицинской помощи.

Данный ответ не содержит превентивных ошибок.

Ситуация № 2:

Подросток увлекся игрой на игровых автоматах, все свободное время проводит в игровом зале, играет в долг, все карманные деньги тратит на игру. При игре теряет ощущение времени и пространства, бывает в игровом зале при отсутствии денег и возможности играть. Не реагирует на выигрыш и проигрыш. Ухудшилась успеваемость, на уроках рассеян,

погружен в свои мысли. Со слов друзей имеет большие долги, стал в общении грубым, агрессивным, нарушения поведения носят демонстративный характер. Родители много работают, материально заботятся о сыне, но в силу занятости общение в семье формализовано, они не замечали перемены в поведении сына до вызова в школу.

Поставьте педагогический диагноз и выберите стратегию поведения.

Нужно:

1. Ужесточить требования к подростку, усилить контроль, привлечь к ответственности за уклонение от учебы и хулиганство. Причина поведения ребенка – стиль семейного воспитания гипопека (родители не занимались воспитанием сына, ограничивались только материальным содержанием).

Ответ содержит описание антипревентивных действий, которые могут спровоцировать нервный срыв подростка. Ужесточение контроля и репрессивные санкции усугубят «маскированную депрессию» подростка и могут спровоцировать суицидальный шантаж.

2. Запретить играть, не давать деньги на игру, выплатить долги за сына, тем самым помочь выйти из тупика.

Ответ содержит превентивные нарушения, нежелание или неумение помочь подростку конструктивно решить проблему и сохранить самоуважение.

3. Обратиться к врачу и пройти с сыном курс успокаивающей терапии для снижения агрессии, оказать дополнительную помощь в учебной пинии, репетиторов, провести беседу об игромании.

В ответе содержатся превентивные ошибки, незнание признаков «маскированной депрессии», заключающейся в вызове на себя «отрицательного внимания из-за недостаточного принятия в семье. Эмоциональная холодность родителей вызвала «сенсорную жажду», которая привела к поиску острых ощущений в игре.

4. Обратиться к психологу, пройти с ребенком курс коррекции поведения. Выстроить стратегию общения с зависимым подростком: замена эмоции азарта на равноценную, противоположную, ослабление эмоции азарта и пр. Главные задачи – предоставить подростку возможность получения положительных эмоций в другом виде деятельности, изменить эмоциональный климат в семье. Ошибок нет.

Примечание: Превентивные ошибки — незнание форпост-признаков готовящегося самоубийства, «мифов о суициде», признаков подростковой депрессии, неграмотность в вопросах профилактики подросткового суицида.

Превентивные нарушения — нежелание или неумение помочь подростку конструктивно решить проблему, включить подростка в группу риска, предпринять действия по позитивному изменению внешней среды подростка; формальный и стандартный подход в воспитании, равнодушие к его судьбе.

Антипревентивные действия — действия, которые усугубляют депрессию, могут привести подростка к эмоциональному срыву и провоцируют суицидальную активность.

Приложение № 5

Информации к мини-лекции по профилактике суицидального поведения детей.

Основные пути профилактики суицидального поведения детей:

знание «форпост-признаков» эмоционального неблагополучия ребенка (психолог адресует к Памятке и буклету для родителей и мотивирует к самостоятельной работе);

правильное поведение в конфликте (психолог еще раз напоминает о недопустимости провокации аффекта);

удовлетворение ведущих потребностей ребенка: в любви и принятии; в личном пространстве; в семейных традициях; в значимом взрослом; в общении с друзьями; в хобби; в разнообразной деятельности, дающей новые впечатления. Главное в профилактике суицида подростка — удовлетворение ведущих потребностей подростка. Если же одна из потребностей фрустрируется, то негативные последствия нивелируются удовлетворением другой потребности.

Например, потребность в любви и принятии матерью фрустрируется, но частично удовлетворяется эмоциональным общением с близким другом. Если же фрустрируются две и более потребностей, и не происходит компенсация, то возникает дезадапционный конфликт, служащий базой суицида.

Чтобы у подростка не было эмоционального срыва нужно удовлетворять его ведущие потребности:

1. Любовь и принятие — без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства, уверенности. Любовь нужно демонстрировать подростку, говорить чаще о ней. Принятие заключается в том, что родители не путают проступок с личностью ребенка — проступок осуждается, ребенка любят всегда. Для подростка принятие — это уверенность, что родители его всегда поймут и окажут поддержку.

2. Пространство – подростку необходима своя комната, где бы он был свободен в выборе интерьера, жизни, способе существования, даже ошибочном (беспорядок, порча стен). Опека не может воспитать независимость и уверенность.

3. Друзья – облегчают выход за пределы дома, дают комфорт, надежность, сочувствие.

4. Традиции – дают «корни», уверенность, защиту, снимают эмоциональное напряжение. Чем больше в семье традиций, тем лучше для психологического здоровья ребенка. Если семейные традиции подкрепляются школьными – это значительно повышает сопротивляемость подростка стрессам.

5. Пределы – подростку необходимы четкие правила, которые обеспечивают основу и безопасность. Подростка нужно ограничивать, он бунтует против правил, но они ему нужны. Задача родителей установить реальные справедливые правила соответствующие возрасту.

6. Значимые взрослые – в круг общения подростка входят родители, учителя, родственники, но еще нужны другие взрослые, хотя бы один, кто мудр, опытен, доступен, понятен и старше (подруга мамы, тетя, дядя, тренер, сосед и пр.)

7. Дело (хобби) – способ самовыражения и метод привлечения внимания сверстников. Хобби создает ситуацию успеха, которого нет в учебной деятельности и стабилизирует эмоциональную сферу подростка. Если это дело социально приемлемо, то подросток адаптирован в социальной среде.

8. Разнообразная деятельность (походы, экскурсии в театры, музеи, новые места, выезды на природу) – реальная защита от стресса, так как предоставляет широкий круг общения, новые впечатления.

Памятка родителям «О едином детском телефоне доверия»

Ежегодно 17 мая во всем мире отмечается Международный день детского телефона доверия. Это день, когда внимание широкой общественности привлечено к необходимости усиления мер по защите детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и помощи им. Инициатива отмечать этот день принадлежит Международному объединению детских телефонов доверия (Child Helpline International), которое официально признано Комитетом по правам ребенка ООН и включает в себя представительства более 150 стран мира. Детский телефон доверия – бесплатная анонимная служба экстренной психологической помощи детям

и родителям по телефону. Она играет важную роль в решении задач по выявлению и профилактике детского неблагополучия, нарушений прав детей, жестокого обращения с ними. Впервые психологическую помощь по телефону начали оказывать 105 лет назад, в Нью-Йорке. В 1906 году священник Гарри Уоррен основал лигу «Спасите жизнь». В задачи лиги входило оказание моральной и психологической помощи людям по телефону. Основателем службы, которая стала прообразом современных телефонов доверия, был англиканский священник Чад Вара. Впоследствии службы телефонной помощи возникли в большинстве европейских столиц. В сентябре 2010 года Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия 8-800-2000-122. В настоящее время к нему подключено 230 организаций во всех субъектах. На территории Еврейской автономной области с февраля 2018 года служба экстренной психологической помощи телефона Доверия работает в круглосуточном режиме.

Международный день детского телефона доверия в России впервые отметили 17 мая 2009 года, он прошел под девизом "Сделаем помощь по телефону доверия доступной каждому ребенку!" 17 мая 2010 года – под девизом: «Информирование о телефоне доверия – шаг к безопасности ребенка». 17 мая 2011 года – под девизом «Дети говорят телефону доверия ДА!». 17 мая 2012 года – под девизом «В трудностях – вместе!». 17 мая 2013 года – под девизом «На пути к объединению семьи». 17 мая 2014 года – под девизом «Помочь ребенку – помочь семье». Многие из детей порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими. И тогда есть возможность позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.

Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка – звоните по Телефону доверия: 8-800-2000-122 круглосуточно, бесплатно, анонимно. Детский телефон доверия создан, чтобы ребенок в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться. Детский телефон доверия нужен для того, чтобы:

- оказывать помощь в разрешении следующих трудностей: конфликты в семье и школе, учебные и личные проблемы, и т.д.;

- поддерживать детей и родителей в разрешении внутрисемейных проблем;

- информировать людей о способах и средствах преодоления жизненных трудностей;

- помогать снижать внутреннее напряжение людей, развивать их способность понимать свое состояние и управлять им;

Детский телефон доверия – дает возможность получить своевременную помощь в трудной ситуации.

Принципы работы Детского телефона доверия:

- ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные; у консультанта часто бывает псевдоним, абонент может назваться любым именем или вообще не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется; содержание беседы не записывается, и не передается другим людям;

- уважение к каждому позвонившему как к личности;

- консультантом является человек, который может помочь детям и взрослым решить их проблемы.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту Детского телефона доверия?: Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться. Попал в безвыходную ситуацию. Обидели в школе (на улице, дома). Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях. Ссора с другом (подругой); как быть дальше? Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя. Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание. В школе проблема с учителями. Очень нравится девочка или мальчик и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание. Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью? Какую профессию выбрать и кем стать в будущем? По этим и по многим другим волнующим тебя вопросам можно обратиться к специалистам Детского телефона доверия.

Как решиться набрать телефонный номер и рассказать о сокровенном совершенно постороннему человеку? В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться... Дальше есть несколько вариантов. Ты можешь прямо рассказать о том, что беспокоит. Либо от лица своего друга (подруги) можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

ниями. Телефон доверия не обещает своим абонентам мгновенного избавления от бед, хотя когда кто-то разделяет с тобой ношу, она действительно становится легче. Обращаясь на Телефон доверия, ты научишься брать ответственность за свои действия и решения и найдешь приемлемый выход из сложной ситуации. Консультантам Детского телефона доверия поступают разные звонки – звонки-розыгрыши, молчаливые звонки, когда позвонивший не решается начать разговор, звонки по серьезным личным проблемам и другие. Даже если случаются у детей или родителей минуты слабости, Вам всегда рады поддержать и помочь.

Уважаемые взрослые, если вы услышали: «Я не хочу жить», «Все плохо»...

Поспешите сказать:

- Сейчас у тебя не самый простой жизненный этап, тебе очень больно, ты не видишь другого выхода, и кажется, что по-другому не будет никогда... Но это не так.

Множество людей по всему миру переживают несчастья, потери, унижение, расставания. Этот мир полон страданий и несправедливости – это горькая правда. Но он так же полон радости, любви, надежды, веры и света.

Сейчас ты стоишь в тени и думаешь, что кругом мрак, и не важно, где быть — во мраке, в жизни или уже за чертой.

Но если ты выйдешь из тени, ты узнаешь, что есть свет, и что у тебя уже не две альтернативы, а множество. Ты вспомнишь, что есть люди, которые тебя любят и ценят, что есть новые смыслы и возможности, которых в темноте не было видно.

Есть удивительные люди, которые своим примером доказали, что жизнь прекрасна несмотря ни на что. Один из них Ник Вуйчич. Он родился без рук и ног. Казалось бы, он обречен прожить всю жизнь в изоляции, одиночестве и бедности. Как можно жить, учиться, дружить, иметь романтические отношения, работать, когда ты так выглядишь? Но он смог. Он вышел из тени своей болезни и сумел увидеть возможности для того, чтобы жить. И не просто жить, а стать успешным человеком. У него есть любимое дело и семья.

Для тебя сейчас самое главное не оставаться один на один со своими мыслями и переживаниями.

Обратись за помощью! Важен живой настоящий разговор по душам, прикосновение дружеской руки. Это может быть твой друг, кто-то из близких, кому ты доверяешь, учитель, психолог, сосед.

Позвони на Детский телефон доверия 8-800-2000-122

Тебя выслушают и поддержат, помогут решить сложную ситуацию. Помни, пока не сделан окончательный выбор, всегда есть шанс все изменить.

Смотри, как изменилась жизнь маятника после простого разговора с часовщиком.

«Маятник». Притча от Энтони де Мелло

Часовщик уже собирался чинить маятник часов, когда с удивлением услышал, как маятник заговорил.

– Пожалуйста, сэръ, оставьте меня в покое, – умолял его маятник.

– Этим вы окажете мне большую услугу. Подумайте, сколько раз мне днем и ночью придется отмерять время. Сколько раз в минуту... шестьдесят минут в час, двадцать четыре часа в день, триста шестьдесят пять дней в году. Год за годом... миллионы движений. Я с этим никогда не справлюсь.

Но часовой мастер мудро ответил:

– Не думай о будущем. Тикай раз за разом и будешь получать от тиканья удовольствие всю свою жизнь.

Именно так и решил действовать маятник. И сегодня он продолжает весело тикать.

Литература

1. Е. М. Вроно. Школьный психолог, №№ 13,17, 2000г.
2. А. Подольский, О. Идобаева, Г1. Хейма. Диагностика подростковой депрессивности, СПб., Питер., 2004. – 202 с.
3. А.Г. Амбрумова. Возрастные аспекты суицидального поведения. С б науч. тр. – М., 1982.
4. М.Ю. Михайлина, М.А.Павлова. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях, Волгоград., Учитель, 2009. – 206 с.
5. М.В. Зотов. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция, СПб., Речь, 2006, 131с.
6. С.П. Косарева. Суициды у детей и подростков, «Пока не поздно», № 15, 2004
7. И.А. Погодин. Суицидальное поведение: психологические аспекты, М., Флинта, 2008, 331с.
8. Н. И. Дерекоева. Новые родительские собрания, М., ВАКО, 2007, 207 с.



областное государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Центр «МОСТ»»

*Индивидуальные и групповые
психологические консультации
для детей, родителей и педагогов*

- *У Вас есть вопросы,
на которые Вы не можете получить ответ?*
- *Вы сомневаетесь в правильности
своих действий?*
- *Не можете самостоятельно найти выход
из сложившейся ситуации?*

Мы ждем Вас в Центре «МОСТ»

ЕАО, г. Биробиджан, ул. Пионерская, 35
Тел.: 8 (42622) 6-02-11, 3-82-00

Телефон доверия: 8-800-2000-122

сайт: molodezh79.ru,
Instagram: [@molodezh79.ru](https://www.instagram.com/molodezh79.ru),
e-mail: molodezh79@post.eao.ru