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

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

**Задачи:**

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

- предоставить возможность родителям задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком;

- формировать представления о разных способах выражения любви к ребёнку;

-  воспитывать уважение к личности подростка и понимание к его проблемам;

- предложить рекомендации родителям по профилактике подросткового суицида.

Целевая аудитория – родители обучающихся 8-11 класса.

**Ход родительского собрания**

**Ведущий**(психолог,): 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.

Подростковый период очень ранимый. Не все дети могут справиться с проблемами, которые у них возникают.

Тяжёлые переживания, связанные с поиском и признанием себя как личности и индивидуальности, могут перейти в состояние депрессии, которая может привести к возникновению суицидальных намерений. Многие переживания возникают из-за недопонимания в семье 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 показывает свои проблемы связанные 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.

- у подростков не сформировано понимание смерти. В их понимании смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад.

 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.

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, ручки, пачка салфеток, семечки, карандаши, листы бумаги, бокалы, роза.

        **Ведущий**: У меня есть четыре небольших подарка (выкладывает 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?

        **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».**

Разбейтесь пожалуйста на 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 научаться говорить на «родных языках любви» друг друга. Давайте наполнять сосуды, говорить на доступном для вашего ребёнка языке.

**Упражнение «Невербальное общение»**

Предложить двум - трем родителям проиграть сценку, в которой они хвалят подростка.

*-* Скажите несколько фраз. (*Например: Какой ты молодец! Ты получил "пять" по физике! Ты выучил уроки! Как замечательно, что ты вымыл посуду, я так тебе благодарна! Ты так хорошо выступил на концерте. Я гордилась тобой!)*.

Посмотрите в этот момент на свое лицо, руки. Что они выражают? Обратите внимание на интонацию своего голоса.

*-* А теперь проиграйте сценку, в которой вы высказываете порицание. Произносите несколько критических и резких фраз, но выражение лица постарайтесь оставить прежним, из предыдущей сценки, открытым и доброжелательным. Не получается? Повторите еще раз.. (*Например: Ты опять получил "тройку" по физике! Сколько может это продолжаться Ты опять не выучил уроки! Ты не вымыл посуду, мне это надоело! Ты мне совсем не помогаешь.*

**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.

Попова Т.А.

Приложение № 1