ПРОГРАММА

ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

«РУКА ПОМОЩИ»

 Шмакова Елена Николаевна,

 МБОУ «Сигнальненская СОШ»

**Пояснительная записка.**

 В период жизненных кризисов все чаще семье и отдельной личности свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношения к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

 За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. По данным Генеральной прокуратуры РФ и Российского статистического агентства уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. За каждым таким случаем стоят личная трагедия. Одиночество и безысходность, когда страх перед жизнью победил страх смерти.

 К сожалению, реальное количество суицидальных попыток никому неизвестно, т.к. большинство людей стараются по возможности скрыть эти факты. Особенно остро стоит проблема в отдаленных поселках, где, как правило, отсутствует работа для родителей. А если работа все же есть, то она низкооплачиваемая. Большое количество родителей имеют низкий уровень образования и культуры. Среди них малый процент родителей, заинтересованных в дальнейшем развитии своих детей. Такие родители часто оказываются беспомощными перед семейными трудностями. Депрессивное состояние родителей оказывают воздействие и на детей. А ведь все же семья - главный двигатель основных жизненных ценностей.

 Данная программа предназначена для оказания своевременной профилактической помощи родителям по проблемам детского и подросткового суицида.

**Цель данной программы**

-Формирование компетентности родителей в области воспитания несовершеннолетних и предотвращения суицидального поведения и суицида,

-Оптимизация детско-родительских отношений как средства преодоления проблем эмоционально-личностного развития ребенка.

-Оказание профилактической помощи родителям по проблемам детского и подросткового суицида.

**Задачи родительского просвещения:**

1.Всестороннее психолого-педагогическое просвещение родителей.

2. Создание системы психолого-педагогической поддержки родителей в воспитательном процессе в период трудной жизненной ситуации.

3.Оказание помощи в решении проблем, возникающих при воспитании детей.

**Учебно-тематичсекий план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень разделов и тем | Формы проведения | Формы подведения итогов |
| 1. | Первый этап -организационный( сентябрь) | -Проведение анкетирования среди подростков и родителей.-Выявление приоритетных направлений.-Выбор эффективных методик работы.-Определение регулятивных действий.-Ожидаемые результаты. | Представление программы, скорректированной с учетом анализа анкет родителей и подростков. |
| 2. | Второй этапКонструктивный( октябрь - май) | Реализация программы | Анализ промежуточной диагностики родителей |
| 2.1. | Занятие 1«Что такое психическое здоровье семьи, и как оно влияет на благополучие вашего ребенка? »(октябрь) | Анкетирование родителей.Просмотр фильма «Я сюда никогда не вернусь»Обсуждение в группе.Упражнения на снятие эмоционального напряжения.Творческие задания.Рефлексия занятия. | Высказывания родителей о проведенном занятии. |
| 2.2. | Занятие 2«Возрастные особенности современного подростка. Факторы суицидального поведения»(ноябрь) | Проблемное задание с последующим обсуждением.Мини-лекция.Анализ конкретных ситуаций в группах.Разучивание упражнений на снятие эмоционального напряжения (для того, чтобы родители могли их повторить с детьми дома).Презентация | Высказывания родителей о проведенном занятии. |
| 2.3. | Занятие 3«Традиции в нашей семье и для чего они нужны?»( декабрь) | Упражнение-разминка.Экспресс-анкетирование.Практическое задание.Мини-лекция.«Словарь хороших качеств»Рефлексия занятия. | Высказывания родителей о проведенном занятии. |
| 2.4. | Занятие 4«Конфликты с ребенком. Как их разрешать?»( январь) | Психологическая разминка.Творческое задание с решением различных ситуаций (Работа в группах).Мини-лекция.Упражнение «Неприятность эту мы переживем».Изготовление памяток «Как избежать конфликта со своим ребенком?» | Анализ промежуточных результатов диагностики родителей. |
| 2.5. | Занятие 5«Что такое буллинг?»( февраль) | Психологическая разминка.Библиотерапия.Презентация.Ролевая игра.Упражнения на снятие эмоционального напряжения.Рефлексия. | Высказывания родителей о проведенном занятии. |
| 2.6. | Занятие 6«Признаки суицидального поведения подростков»(март) | Библиотерапия.Презентация.Анализ конкретных ситуаций в группах.Упражнения на снятие эмоционального напряжения.Рефлексия. | Высказывания родителей о проведенном занятии. |
| 2.7. | Занятие 7«Учимся понимать и слышать»(апрель) | Мини-лекция.Деловая игра.Библиотерапия.Метод «Я-Сообщение»Метод активного слушания.Упражнения на снятие эмоционального напряжения.Рефлексия. | Высказывания родителей о проведенном занятии. |
| 2.8. | Занятие 8«Современная семья: возможности и проблемы ее уклада» | Психологическая разминка.Экспресс-тест.Мозговой штурм.Ролевая игра. Библиотерапия.Рефлексия.Итоговое анкетирование родителей. | Анкета для родителей по итогам обучения. |
| 3. | Третий этапОбобщающий( июнь) | Проведение итоговой диагностики родителей | Справка с анализом диагностики.Обобщение опыта работы на Педагогическом Совете. |

**Содержание программы.**

 Программа профилактической работы с родителями осуществляется по принципам: доступность, гуманность, реалистичность, системность.

Целевая аудитория - родители (или лица, их заменяющие) подростков 12-17 лет, обучающихся в МБОУ «Сигнальненская СОШ».

Принцип отбора участников в группу:

1.Добровольность

2.Принцип информированного участия (проведение предварительной беседы об участии в программе, о ее целях и ожидаемом результате.

 Временное пространство программы составляет 10 месяцев учебного года (сентябрь-июнь).

**Режим реализации программы -**

I этап -3 часа

II этап -9 часов

III этап -3 часа.

 В основу программы вошли методические разработки Ю.Б.Гиппенрейтер, И.М.Марковской, К.Фопеля, О.В.Хулаевой, также авторская программа «Жизнь ради жизни» авторов: А.И.Кузнецова, М.В.Дунской, Д.В.Пасенко, Е.А.Муровой., В.А.Курицкой.

**Ожидаемые результаты:**

1.Родители научатся слышать своего ребенка и понимать.

2. Смогут установить со своими детьми доверительные отношения, и заботиться об их сохранении.

3. Смогут освоить приемы бесконфликтного взаимодействия.

 На занятиях создается благоприятная, творческая атмосфера. С этой целью в программе подобраны интерактивные групповые приемы:

**Ролевые игры**

 В ходе проигрывания небольших сценок произвольных или по сценарию имитируются и разрешаются проблемы. Ролевые игры используются для актуализации проблемы и отработки навыков. Это разрешение ситуаций в которых могут оказаться родители.

**Мозговой штурм**

 Техника «мозговой штурм» используется как закрепление полученной информации по теме и активации творческого потенциала участников.

**Библиотерапия**

На занятие подбирается литература, материал для чтения. Это рассказы, притчи, легенды, которые родители могут впоследствии рассказать детям. После чтения проводится обсуждение.

**Метод «Я-сообщения» (Я-Высказывания»)**

 Освоение этого метода позволит родителям находить выход из конфликтной ситуации в семье в целом, а также с детьми в частности. Родители смогут выражать свои чувства и мысли во время конфликта доступно, понятно, аргументировано.

**Метод активного слушания**

Освоив этот метод, родители научатся слышать и понимать своих детей, приобретут навыки заинтересованного слушателя.

**Мини-лекция**

 Доступные теоретические знания, которые помогут осмыслить проблему и прийти к определенному выводу.

**Проблемное задание**

 Этот прием позволяет выполнить задания, сформулированные с помощью проблемного вопроса, решать задачи, вызывающие затруднения, и активизировать поисковую деятельность.

**Анализ конкретных ситуаций**

 Применение ситуации-проблемы с целью изучения актуальных проблем, укрепления связи теории с практикой.

**Литература**

1. Авторская программа «Жизнь ради жизни» авторов: А.И.Кузнецова, М.В.Дунской, Д.В.Пасенко, Е.А.Муровой, В.А.Курицкой.
2. Акопов Г.В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения.- Самара-Ульяновск, 1998 г.
3. Возрастная психология: детство, отрочество, юность/Хрестоматия./Сост.В.С.Мухина, А.А.Хвостов-М: 2000-624с.
4. Зотов М. В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция. — СПб.: Речь, 2006. — 144 с. 5. Игумнов С.А. Психотерапия и психокоррекция детей и подростков [http://www.klex.ru/7hg 6](http://www.klex.ru/7hg%206)
5. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях авторов:

М.Ю.Михайлина,кондидат социологических наук,М.А.Павлова

**Приложение № 1**

**Анкетирование родителей**.

 Предлагаю ответить Вам на данные вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с Вашим ребенком.

1. Рождение Вашего ребенка было желанным?

2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?

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

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

5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?

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

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

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

9. Вы в курсе его влюбленности, симпатиях?

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

11. Вы знаете, какой любимый предмет в школе?

12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?

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

14. Вы первым идете на примирение, разговор?

15. 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 немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребенку, услышать его, пока не случилась беда!

 Нарушения детско-родительских отношений, отсутствие безопасности, каждодневного ухода, заботы формируют чувства страха, неуверенности в себе, неверия в свои силы и способности, замкнутости и нелюдимости, уходу в себя, что создает условия к попыткам суицида, психосоматическим расстройствам, побегам детей из дома, росту безнадзорности и увеличению криминализации подростковой среды.

**Приложение № 2**

**Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка.**

1. Заметная перемена в обычных манерах поведения;
2. Недостаток сна, повышенная сонливость;
3. Ухудшение, улучшение аппетита;
4. Признаки беспокойства;
5. Признаки вечной усталости;
6. Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду;
7. Усиление жалоб на физическое недомогание;
8. Склонность к быстрой перемене настроения;
9. Отдаление от семьи, друзей;
10. Упадок энергии;
11. Отказ от работы в клубах, кружках;
12. Излишний риск в поступках;
13. Поглощённость мыслями о смерти или загробной жизни;
14. Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности;
15. Усиленное чувство тревоги;
16. Выраженная безнадёжность;
17. Приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления;
18. Раздача в дар ценного имущества;
19. Приведение в порядок всех дел;
20. Разговоры о собственных похоронах;
21. Составление записки об уходе из жизни;
22. Словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что
мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой».

**Приложение № 3**

**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 испытывали Вы, 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 «Не повышать голос на ребенка, сохранять спокойствие и рассудительность». Далее ваша задача с помощью «мозгового штурма» написать на листах А3 «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 научаются 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 мотиваций 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.

**Приложение № 4**

**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** с помощью физических упражнений и рационального питания;
**-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, в 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.

 **Действенным инструментом преодоления пессимизма, критичности по отношению к себе и другим, скептицизма - является методика «Диета хороших новостей».**

 Каждый член семьи берет на себя обязательство запомнить в течение дня как минимум три своих мысли, эмоции, поступка, за которые он мог бы похвалить себя. Вечером, за ужином в кругу семьи, каждый делится с близкими этими своими наблюдениями за собой. Это помогает снова пережить приятные моменты, а, кроме того, дает возможность родным людям оценить успехи друг друга, сказать добрые слова поощрения и поддержки.
 Если Ващи сын или дочь не готов к такому общению с близкими людьми, ему можно рекомендовать вспомнить лучшие моменты прожитого дня в одиночестве, готовясь ко сну.

 Тем самым он, во-первых, научится выхватывать из жизни своим внутренним взором то, что является, безусловно, положительным; сделает это фокусом своего внимания; во-вторых, перестанет приписывать себе, близким людям и событиям своей жизни отрицательные ярлыки, искажающие его представления о себе и своей жизни. Вовлечение в осуществление этой «диеты» всей семьи, придаст внутрисемейному общению плодотворный вектор развития, научит видеть друг в друге лучшее.