**Слайд 1.** Тема: «Предупреждение суицида среди детей. Помощь родителей по преодолению трудностей ребенка при подготовке к итоговой аттестации».

**Слайд 2.** Эпиграф

**«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,**

**но отдельного человека всегда можно» (Иосиф Бродский)**

Здравствуйте, Уважаемые родители! Мы хотим обсудить сегодня очень сложный и очень серьезный вопрос.

**Слайд 3-4.**За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 14-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. По количеству подростковых суицидов Россия занимает 1 место в Европе.

Самоубийство подростка – чаше всего рассматривается как результат того, что крик о помощи не был услышан вовремя. Но, кроме того, – это поступок, при помощи которого юноша или девушка пытается привлечь к себе внимание.

**Слайд 5.** Особенности подросткового возраста и возможные риски

Подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом и психологическом уровне, по-иному строятся взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Этот возраст сложен не только для родителей и учителей, которые каждый день сталкиваются с новыми открытиями в поведении и внешнем облике своих детей и подопечных. Подростковый возраст, прежде всего, сложен для самого человека, который неожиданно для себя вступил в этот период взросления. Если, будучи младшим школьником, ребенок действовал по непосредственному указанию старших, то теперь основными для него становятся собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения. Появляется потребность в автономии, повышается критическая оценка наставлений взрослых, происходит некоторое ослабление контактов со взрослыми: учителями, родителями — идет активный поиск своего «Я». Активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым»: он не видит «полутонов» — подросток категоричен, а проблемы и трудности кажутся неразрешимыми. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма снижена сопротивляемость стрессу.

Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако *при неблагоприятном стечении обстоятельств* они могут явиться или бытьспециально использованы кем-то, что усиливает риски и угрозы жизни.

**Слайд 6.** Что представляют собой риски и угрозы жизни подростка?

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;

- пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие;

- стрессогенные для старшеклассника ситуации, связанные с учебой, в частности в период подготовки к итоговой аттестации. *Именно на данной теме мы остановимся более подробнее.*

**Слайд 7.** Стрессогенные ситуации в период подготовки к итоговой аттестации.

Одним из значимых элементов, провоцирующих высокую тревожность, негативные переживания, а нередко стресс и депрессию, являются экзамены.

В период подготовки к ЕГЭ очень важна помощь самых близких для подростка людей, родителей, поскольку именно Вы можете обеспечить психологическую готовность в ситуации сдачи серьезных экзаменов, которые, несомненно, являются стрессогенными для организма Вашего ребенка.

Стресс может возникнуть как в конкретный период деятельности (сдача экзаменов), так и может быть сдвинут в сторону предвосхищения данной ситуации (состояние ожидания, предэкзаменационная ситуация). Стресс может доставить множество неприятностей: повышенная тревожность, ощущение внутренней напряженности, душевный дискомфорт, ощущение безысходности, неуверенность в себе. Чрезмерное ожидание приводит к преждевременному утомлению и снижению качества работы, подготовки к экзамену.

Требования предъявляемые к учащимся в этот период могут не только усиливать стресс ребенка, но также могут способствовать тому, что ситуация подготовки к ЕГЭ начнет восприниматься ребенком как непреодолимая, и даже может спровоцировать суицидальные переживания.

Один из важных вопросов — каким образом и какими способами добиться стрессоустойчивости во время подготовки к экзаменам?

**Слайд 8-9.** Чем родители могут помочь своим детям подготовиться к экзаменам:

**1. Приемы усвоения знаний.** Помните ли Вы, как учили материал к экзаменам? Если Вы поделитесь со своим ребенком своими собственными наработками и секретами усвоения знаний.

**2. Работа в паре «ребенок-родитель».** Возьмите за правило, каждый вечер посвятить полчаса подготовке к экзамену. Пусть ребенок Вам расскажет, что прочитал, Вы выступайте в роли активного слушателя - задавайте вопросы к материалу, уточняйте, ведь то, что проговаривается и обсуждается с собеседником, обычно и понимается проще, и запоминается лучше. Не запрещайте сыну или дочери писать шпаргалки, то, что будет написано, запомнится гораздо лучше, так как к процессу усвоения знаний подключается зрительная память и моторика.

**3. Приемы расслабления и снятия напряжения**. Данные приемы (дыхательные упражнения и аутогенная тренировка) уменьшают внутреннее беспокойство, улучшают внимание и память.

4. Родительская «психотерапия».

В ваших силах помочь ребенку настроиться на победу. Постоянно говорите ему, что он проделал огромную работу во время подготовки к ЕГЭ, сейчас ему представляется шанс продемонстрировать свои знания и получить заслуженное поощрение.

Расскажите ему, как Вы оцениваете его мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают выпускнику готовиться «спустя рукава», ведь все равно впереди ждет неудача.

**Слайд 10.** Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных - попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет ощущением - «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность - вовремя распознать риски для жизни.

**Слайд 11.** *Как понять, что есть угроза?*

Во-первых, важно не пропустить факторы риска - то, что может вызвать желание уйти из жизни.

***Группу риска***составляют подростки:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей,при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);

- испытывающие серьезные проблемы в учебе;

- перфекционисты, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро переживающие любые неудачи;

- не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных (в интернете) может быть сколько угодно много);

- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;

- попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), или молодежных течений.

**Слайд 12.** Во-вторых, надо быть внимательными к «знакам», сигнализирующим о суицидальных намерениях:

**Слайд 13. *- высказывания о нежелании жить***: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоровсе закончится», в т. ч. шутки, иронические замечания о желании умереть,бессмысленности жизни;

**- *фиксация на теме смерт****и* в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке;

**- *частые разговоры об этом***, сбор информации о способах суицида (например, Интернете);

**- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида** (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);

**- косвенные намеки на возможность суицидальных действий**, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;

- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;

**Слайд 14. -** постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

- необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению,

**Слайд 15.** - снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно употребление алкоголя, психоактивных веществ;

- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;

- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей,

- фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);

- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

**Слайд 16. Что делать, чтобы предотвратить беду?**

1. Сохраняйте спокойствие

**Слайд 17.** 2. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы всегда быть в курсе проблем и трудностей ребенка.

Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бынесущественными они ни казались. Регулярно разговаривайте с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.

Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи.

Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще фиксируйте внимание подростка на возможности получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, удобная или красивая одежда, поход на выставку, концерт, вылазки на природу, в кафе и т.д.),помогайте ему почувствовать и оценить эту радость, радуйтесь вместе с ним.

**Слайд 18. 3. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем и трудностей***,* с которыми столкнулись члены семьи: делитесь с ребенком своими трудностями, показывайте, что все они разрешимы, говорите о способах разрешения проблемлюдях, которые в этом помогают; спрашивайте о его проблемах и трудностях, вместе ищите способы их разрешения; говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.

4. Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними

Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (*например:*«Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение).

Предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказыватьсвоих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

Научите ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (этим способам может научить школьный психолог).

Расскажите о людях, которые всегда готовы прийти на помощь в трудных ситуациях, проинформируйте о службах экстренной помощи (телефоне доверия), специалистах которых помогут найти выход из любой ситуации.

**Слайд 19. 5. Если Вы столкнулись с угрозой или заподозрили угрозу жизни Вашего ребенка,** помните, что поддержка близких, их внимание, разговор по душам способны удержать от рокового шага:

*Вызовите подростка на разговор*,скажите ему,что Вас беспокоят измененияего настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.

*Задавайте вопросы*,давайте возможность высказаться,будьте честны в своихответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.

*Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду*.Упоминайтео вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.

*Ищите конструктивные выходы из ситуации.* Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации.

Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

**Слайд 20.** Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

6. Если Вы испытываете трудности, обратитесь за помощью к специалистам.

Вслучаях столкновения с угрозами жизни зачастую близкие испытывают растерянность, возникает страх сделать хуже, или им кажется, что все, что они делают,не помогает.

В таких ситуациях настоятельно рекомендую обратиться за профессиональной психологической или психиатрической помощью. При обращении за консультацией, помощью к врачу психиатру на учет не ставят!

В целом, важен комплексный подход к решению данных проблем.

Поэтому так важно быть чуткими к изменениям, которые происходят с ребенком!

**Слайд 21.**  Предлагаю Вам ответить НА НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УВИДЕТЬ И ОТРАЗИТЬ КАРТИНУ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С ВАШИМ РЕБЁНКОМ.

1. Рождение вашего ребёнка 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, поход на лыжах 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)?

**Слайд 22.**

8. Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?

9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?

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

11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?

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

13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?

14. Вы первым идёте на примирение, разговор?

15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

**Слайд 23.**  Пожалуйста, помните, если родители, самые близкие люди, поддерживают своего сына или дочь на всем протяжении подготовки к ЕГЭ и в период самих экзаменов, сопереживают ему и готовы разделить с ним как успех, так и неудачу, то предэкзаменационная ситуация, и даже неуспех на экзамене никогда не станут для выпускника кризисными.

Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

Благодарю Вас за внимание!