**Информационный материал**

**для проведения единого родительского собрания**

Тема родительского собрания: Роль родителей в воспитании ребенка, его адаптации в сложном современном мире, в профилактике детско-подростковой суицидальности.

Актуализация проблемы.

В Государственном докладе о положении детей и семей, имеющих детей, в Российской Федерации за 2012 год (подготовленном Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации) Омская область вошла в число 26 субъектов Российской Федерации, в которых зафиксирован наибольший рост преступлений в отношении несовершеннолетних в 2012 году.

В 2013 году количество преступлений, совершенных в отношении несовершеннолетних, не уменьшилось. По сведениям УМВД России по Омской области в 2013 году в Омской области зарегистрировано 861 такое преступление. От преступных посягательств пострадали 1184 несовершеннолетних (в 2012 году – 1140).

В 2013 году на 11,6% возросло количество преступлений, связанных с физическим насилием над детьми.

Рост данного вида преступных посягательств произошел за счет причинения учащимися образовательных организаций друг другу телесных повреждений в результате конфликтных ситуаций.

Значительным остается количество фактов жестокого обращения с детьми и со стороны родителей или законных представителей в самой семье.

Конфликты между детьми, между ребенком и родителями являются одной из основных причин детско-подростковых суицидов. Результатом неразрешенных конфликтов становятся отвержение, эмоциональное и физическое насилие, депрессии, частично сформированные, а порой полностью отсутствующие у детей навыки решения проблем, связанных с адаптацией в детском коллективе и при выстраивании отношений с собственными родителями или другими членами семьи.

За 10 месяцев 2014 года несовершеннолетними совершено 77 суицидальных попыток, из них 15 завершились гибелью детей.

В настоящее время в Омской области действует порядок осуществления профилактики и организации мониторинга суицидального поведения населения Омской области учреждениями и организациями, находящимися в ведомстве различных органов исполнительной власти Омской области. Разработаны методические рекомендации для педагогов, памятки для родителей (законных представителей) «Как предотвратить детско-подростковый суицид».

Но речь идет о жизни наших детей, а потому и родители и педагоги должны быть предельно внимательны к изменениям в поведении, внешнем виде, настроении детей и подростков.

Остановимся подробнее на признаках нарушения детско-родительских отношений.

Нарушения взаимоотношений в семье, отсутствие опоры на значимого взрослого, утрата любви родителей становятся основной предпосылкой суицидального риска. Изучая роль семейного фактора в развитии суицидального поведения, специалисты выявили следующие его прогностические показатели:

* отсутствие отца в раннем детстве,
* недостаточность материнской привязанности к ребенку,
* отсутствие родительского авторитета,
* гиперавторитарность «слабого» взрослого, который стремится утвердить себя в семье с помощью эмоциональных взрывов и телесных наказаний.

Подростки редко хотят умереть, они желают уйти от обстоятельств, которые считают невыносимыми. Это чувство одиночества, конфликты, жестокость, непонимание в семье. Может появиться чувство своей нежеланности, уверенности в том, что родители не хотели его появления на свет, феномен «отвернутого ребенка».

Часто подростки воспринимают конфликты в семье, потерю родителя, экономические неурядицы как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что не могут ничего сделать, у них нет будущего.

Причиной совершения суицидов детьми также может явиться хронический стресс: разъезд родителей, супружеские ссоры.

Очень часто причиной нарушения детско-родительских отношений служит неправильный стиль воспитания, ошибки и просчеты при выборе мер воспитательного воздействия, обусловленные незнанием возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При общении с подростком родителям надо учитывать его возрастные особенности. Для подростков характерен возрастной кризис в период от 13-15 лет. Этот возрастной кризис называется «встреча со взрослостью». У девочек чаще проходит менее болезненно и раньше, чем у мальчиков. У детей соматически ослабленных возрастной кризис проходит позже.

Кризису предшествует предкризисное состояние. Оно обычно характеризуется еще детским идеализмом молодых, верой в собственное всемогущество, ощущением буйства чувств и энергии. Подростку кажется, что он всем нужен и все его ждут. Радуется, что перед ним открыто много путей и дорог.

У многих это время сопровождается острым стремлением к общению. При этом оно сопровождается чувством единения, любви и доброты абсолютно ко всем окружающим.

Однако как-то незаметно эйфория общения проходит. А потом появляются ощущение пустоты внутри, странная апатия, нежелание что-либо делать, даже получать информацию, учиться. Подросток не понимает, что с ним происходит, поскольку вроде бы все в жизни хорошо, но все начинает казаться неинтересным. Но такое состояние может наступить и скачкообразно, т.е. «как-то вдруг».

Чаще всего ему соответствуют депрессивные реакции («Ничего не хочу: ни учиться, ни читать, ни любить»), специфические страхи, тревога («Боюсь потерять себя», «Боюсь стать посредственным или не стать никем вообще»), ощущение уникальности собственного опыта («Наверное, это только я так чувствую»).

Особое значение приобретает в этот период чувство одиночества. Следует подчеркнуть, что это именно чувство, а не фактическое одиночество. Вокруг подростка может быть много друзей, родных и даже любимый молодой человек или девушка, но при этом он ощущает себя оторванным от людей и мира. И он, с одной стороны, глубоко страдает от одиночества, с другой – всячески стремится к нему. Нередко ощущение одиночества сопровождается чувством ненужности. Молодой человек при этом то и дело задает сам себе вопрос: «Нужен ли я кому-нибудь сегодня, завтра, послезавтра?».

Следующий важный аспект кризиса – размывание представления о самом себе, кажущаяся невозможность разобраться в самом себе, своих желаниях и возможностях («Вокруг понятно все, а внутри – ничего»). Может отмечаться и некоторое разочарование в себе («Что я могу? Кто я?»). К этому присоединяется неуверенность в выборе профессии. И вообще тема выбора, личной ответственности за свой выбор становится очень значимой. Иногда вследствие этого появляется желание снова стать маленьким, уйти от всех проблем, взвалить их на плечи другого человека. А иногда молодые люди заменяют ощущение внутреннего смятения тем, что «надевают» поведенческие маски взрослости.

Нередко страхи и волнения концентрируются вокруг размышлений о смысле собственной жизни.

Однако проходит время, и большинство молодых людей подходят к разрешению кризиса. В позитивном варианте он завершается принятием ответственности за свою жизнь на самого себя, выбором собственного пути в жизни, обычно к 16 годам. Субъективно это переживается как появление удовлетворенности самим собой и своей жизнью, повышение интереса к жизни и получаемого от жизни удовольствия, уход страхов.

Естественно, что несколько по-другому складываются отношения с окружающими, которых уже теперь не хочется переделать, а хочется принимать такими, какие они есть. Становится интересным не только то, что в тебе, но и то, что в других. Коренным образом меняются отношения с родителями.

В этот период изменяется отношение к одиночеству – теперь оно перестает тяготить и рассматривается как необходимое, чтобы пообщаться с собой. Многие по-новому открывают богатство самих себя.

В этот период происходит принятие своей индивидуальности и неповторимости, осознание своего собственного пути: личностного, профессионального, социального, а также своих стремлений и надежд. Можно сказать, что появляется осмысленность происходящего, складывается индивидуальное мировоззрение, впервые не заимствованное у кого-либо. Меняется отношение и к жизни в целом. Теперь уже становится ясно, что происходит не подготовка к жизни, а сама жизнь. По-другому воспринимается и прошлое, и будущее. Уходят желание казаться взрослым, стыд проявить детские черты. Наоборот, просыпается интерес к собственному детству, а возможность проявить детскую непосредственность расценивается как достоинство. Приходит понимание того, что ты сам строишь свою жизнь, и твое будущее начинается уже «здесь и сейчас».

Основным содержанием кризиса «встречи со взрослостью» является поиск себя и своего места в жизни через примеривание на себя роли взрослого.

Однако не всегда молодые люди могут благополучно разрешить кризис самостоятельно. Глубокие психологические проблемы, возникающие на фоне кризиса «встречи со взрослостью», нередко приводят к превращению кризиса в экстремальную ситуацию, когда требуется психологическая помощь.

Как помочь?

Что делать и не делать:

 Не усугублять кризис, не запугивать экзаменами, не торопить с профессиональным определением (подросток 13 лет к такому выбору не готов, к 15 годам лишь 40% ребят готовы к профессиональному определению).

Больше разговаривать о человеческих взаимоотношениях (дружеских, профессиональных), смысле жизни (если ребенок готов слушать или говорить). Использовать для этого ситуацию и время, когда ребенок к этому готов, а также время, которое мы проводим с детьми.

Не надо быть чрезмерно настойчивыми, расспрашивая подростка о чем-либо. Иногда надо час-полтора проговорить с ребенком ни о чем, прежде, чем он начнет говорить о важных для него вещах. При этом иногда он говорит не себе, а о каких-то своих друзьях.

Проявляйте интерес к его хобби. В подростковом возрасте часто это бывает музыка. Прослушайте те композиции, которые нравятся подростку, обсуждайте тексты песен, звучание музыки, воздействие на человека.

Помните о том, что в подростковом возрасте происходит временное отдаление подростка от взрослых. Он ориентирован на группу сверстников и поэтому часто не воспринимает наши пространные рассуждения о жизни, нравоучения. Однако, положительно реагирует на наш интерес к его внутреннему миру: что для него интересно, что он думает по какому-либо вопросу, как бы он поступил в какой-либо ситуации и почему. Общение с подростком должно выстраиваться именно в таком контексте. С одной стороны, это позволяет ребенку задуматься над многими явлениями в его жизни, а с другой, рассуждая о чем-либо, он лучше осмысливает это явление и понимает себя. Это адекватный способ познания себя. Многие подростки используют неадекватные способы познания себя через рискованное поведение, конфликты и т.д., т.к. не знакомы с адекватными способами.

Попытайтесь объяснить, что происходит с подростком, отразить (назвать) его чувства.

Находите время для совместной деятельности с подростком (хотя бы один день в неделю). Это должна быть социально значимая для ребенка деятельность (съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку и даже просто сходить вместе в магазин).

Обязательно сами делайте то, чего хотите добиться от своего ребенка. Звоните ему, если где-то задерживаетесь. Рассказывайте не только о том, куда ходили, но и о содержании вашего времяпрепровождения. Рассказывайте о своих чувствах и переживаниях Чаще приглашайте к себе гостей. Обсуждайте совместно действия, поступки друзей, знакомых в реальных жизненных ситуациях.

Делитесь с подростком своими проблемами, спрашивайте совета. Вопреки распространенному мнению, что подростки «злы и нечувствительны», они бывают очень тактичны и чувствительны к оценке и коррекции чужих ситуаций. В этом случае существенно повышается вероятность того, что ребенок со своей проблемой пойдет именно к вам, а не на улицу к таким же неопытным сверстникам.

Покажите, раскройте подростку его сильные стороны. О них он знает мало, а именно на них он должен опираться в сложных ситуациях.

Еще одна важная проблема в жизни подростков – неразделенная любовь, утрата объекта привязанности.

Подростковый период и юность – то время, на которое приходится первая влюбленность, первые сексуальные связи. В настоящее время возрастные рамки проявления этих феноменов «омолодились». Причины этого, не только в возрастных особенностях (гормональное созревание и примеривание взрослого поведения), но и во влияние продукции телевидения и интернета, создающих гипербализированный, преувеличенный, иногда искаженный образ взаимодействия «влюбленных». Реакция подражания, свойственная подросткам, в ответе за перенос образа, принципов этого взаимодействия в жизнь подростков.

Ошибки родителей при общении с влюбленным подростком

1. Попытка раскрыть глаза на подлинный облик ее (его) избранника(цы). Результат будет прямо противоположный.
2. Попытка строго регламентировать возникшие отношения. «Хорошо встречайтесь, но вот это или то – ни-ни». Сделает именно то, от чего предостерегали.
3. Всевозможные попытки узнать о возникших отношениях. Родители подслушивают, проверяют соцсети, телефоны, карманы, расспрашивают друзей. Возникнет отчуждение. И когда возникнет проблема ребенок с ней к родителю не пойдет.
4. Все виды запугивания и дискредитация возникшего чувства. «Он тебе не пара!», «Он тебя непременно бросит», «Ему только это от тебя и нужно!», «Зачем ты ему на шею вешаешься, неужели не видишь, ему на тебя наплевать», «Если бы любила она бы с тобой так не обращалась!». Подросток считает, что право судить об этом есть только у него.

Как надо?

1. Спрашивать о достоинствах избранника. Что привлекло во время впервой встречи? «Что тебе в ней особенно нравится?», За что ее ценят подруги?». Все остальные свои сомнения относительно недостатков подросток выложит сам.

2. Родители хотят знать насколько далеко может зайти в отношениях их подросток. Спрашивать напрямую об этом нельзя. Только опосредованно, обсуждая дела подруг и приятелей (А помнишь ты говорила, что твоя Даша познакомилась с парнем? И как у них дела?). Рано или поздно разговоры выйдут на проблемы вашего сына или дочки.

3. Делитесь собственным опытом. Просто рассказывайте о том, что было, что вам казалось в тот момент, какие ошибки вы допускали и что бы вы посоветовали самому себе в подростковом возрасте, имею сегодняшний жизненный опыт. Расскажите о ваших мечтах и действительных поступках, чтобы подросток увидел разницу между ними.

4. Покажите, что понимаете и принимаете чувства подростка. Конструктивная позиция по этому поводу примерно такова: «Тебе сейчас нелегко и мы понимаем это. Первые шаги в области чувств могут быть неуклюжими, как первые шаги ребенка, который учится ходить. Когда учишься, ошибки и разочарования неизбежны. Мы поможем тебе их перенести, ведь разделенная боль это половина боли….и т.д.»

Специалисты выделяют и такую причину детско-подростковых суицидов как перегрузка школьников (учебная, эмоциональная) и физиологическая перестройка организма.

Помните, что весьма серьезными последствиями чревата нагрузка не только эмоциональная, но и физическая (это также один из просуицидальных факторов). Каждая вторая беременность, каждые вторые роды в нашей стране неблагополучны. Это влияет на созревание психики, на её силу и слабость. Психика современных детей слабее, чем наша в этот же возрастной период. Кроме этого, современный подросток в силу разных причин недосыпает в среднем по 2 часа в сутки. А именно сон дает отдых нашему организму, психике. Добавьте к этому, гормональную перестройку организма, приводящую к неустойчивости эмоционального состояния.

Это объясняет, почему наши дети так плохо справляются длительными ситуациями повышенного эмоционального напряжения, вызванными недовольством родителей, разводом родителей, их плохими взаимоотношениями между собой, частыми ссорами. Отсюда неадекватные поступки подростков, их агрессия, депрессивные реакции.

Что делать?

**-**соблюдать режим сна и бодрствования, труда и отдыха;

**-**заботиться о своем здоровье, формировать здоровые привычки (помните: привычка формируется в среднем через 90 повторений с положительным подкреплением);

**-**наладить отношения в семье, объяснять причину семейных неурядиц, чтобы подросток не испытывал чрезмерный эмоциональные перегрузки, не считал только себя причиной неурядиц. Подросток должен понимать, что любую проблему можно решить в ходе диалога.

Кроме этого, можно говорить об индивидуальных личностных особенностях подростков, являющихся просуициадально опасными. Для этого рекомендуем использовать материал книги Е.В. Федосенко «Помощь подростку. Полное руководство для психологов, педагогов и родителей», СПб, «Речь», 2009. – 320 с. (стр. 84-127 Акцентуации характера).

**Уважаемые родители**! С детьми строго противопоказано вести разговоры о суициде и суицидальных намерениях: следует учитывать тот факт, что упоминание и муссирование данной темы порождает целую вереницу суицидальных попыток у подростков и запускает механизмы демонстративных суицидов, манипулирования со стороны детей родителями и педагогами с угрозами совершения самоубийства. Убедительная просьба: не доводить до сведения детей информацию, полученную вами на родительском собрании. Напоминаем, что родительское собрание было посвящено проблемам воспитания.

**Бесплатную консультативную помощь специалистов Вы можете получить по телефонам:**

**-**круглосуточный телефон экстренной медико-психологической помощи - 56-56-65.

**-**дневной психологический телефон – 27-55-11.

Номера телефонов доверия абонентов сотовой связи: МТС – 05283, Билайн – 07 045, ТЕЛЕ 2 – 670, Мегафон – 8 923 699 30 03

Общероссийский телефон доверия для детей и подростков – 8-800-2000-122