

«Утверждаю»

директор МКОУ Песковской ООШ №1

Чуфр

Н. А. Чуфипкая



МКОУ Песковская основная общеобразовательная школа №1
Поворинского муниципального района Воронежской области

Программа родительского всеобуча по профилактике детского и подросткового суицида

«ОСТОРОЖНО: ЖИЗНЬ!»

Срок реализации 1 год



Разработала

заместитель директора по УВР

Горбатенко А. А.

Пески, 2013 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план родительского всеобуча «Осторожно: жизнь!».
3. Основное содержание программы родительского всеобуча «Осторожно: жизнь!»
4. Список используемой литературы
5. Приложения.
 - Приложение 1. Фрагмент дневника (блок «Разговаривать»).
 - Приложение 2. Психодиагностика суицидального поведения в детско-подростковых и подростково-молодежных коллективах.
 - Приложение 3. «Как надо с ним говорить...»
 - Приложение 4 . Информация для педагогов и родителей (законных представителей)

Пояснительная записка

Частота суицидов в мире сегодня составляет в среднем 15 случаев на каждые 100 тысяч населения в год. Число суицидов ниже 10 на 100 тысяч населения считается низким, 10-20 – средним, более 20 – высоким, более 30 – очень высоким.

Частота суицидов в разных странах, культурах, этнических и религиозных группах существенно колеблется: 2-4 случая на 100 тысяч населения в Испании, Италии, Греции; 10-13 в Англии; 25-30 в странах Скандинавии, Германии, Японии; 30-50 в России, США, Прибалтийских государствах. Нетрудно заметить, что передовой уровень экономического развития и высокий уровень жизни в стране ещё не гарантируют низкой частоты суицидов.

Россия занимает одно из передовых мест по количеству детского суицида в мире. Средний показатель подростковых самоубийств, превышает мировой коэффициент более чем в три раза.

Около 830 000 российских граждан за последние два десятка лет, покончили с собой. С начала 90-х годов, процент подросткового суицида почти удвоился. Примечательно, что юноши чаще совершают самоубийства, нежели девушки. Коэффициент летального исхода среди мужского населения страны удвоился только за последние двадцать лет.

Статистика суицида совершаемого несовершеннолетними выглядит приблизительно таким образом: 19,8 случаев на 100 тысяч детей за 2005 год, 19,3 случая – в 2006-м, 20 – в 2007-м, 19,4 – в 2008-м, 19,9 – в 2009 году.

Подобные показатели других государств существенно ниже, а в таких странах, как Ямайка, Гаити и Египет, их процент и вовсе, почти сведен к нулю.

По словам профессора Б. Положего, главы отдела социальных проблем психического здоровья РАМН, число случаев подросткового суицида, вот уже на протяжении почти десяти лет не припускает существенного спада.

Следует отметить, что в официальную статистику попадают лишь явные случаи суицида, из чего следует, что истинное число таких случаев значительно превышает официальные данные. Летальные исходы, причиной которых стали: передозировка лекарственных препаратов, дорожно-транспортные происшествия, а так же падение с высоты, по мнению судебных экспертов, суицидом не считается, а приравнивается к «несчастливым случаям».

Причиной ухода из жизни детей и подростков, как правило, остается – неразделенная любовь, конфликты с окружающими и одиночество. По мнению психологов, основной причиной детских самоубийств является депрессия. Ею страдают до 70% психически травмированных детей, четверть которых, совершают суицидальные действия. Ежегодно каждый 12 подросток России в возрасте от 13 до 20 предпринимает попытку покончить с собой.

По мнению П. Астахова, уполномоченного при президенте по правам ребенка, проблематика детского суицида в стране заключается в низком уровне оказания психологической помощи подросткам, так же ограничено количество специалистов по данному вопросу в работе с детьми склонными к самоубийству.

Роль школы в данной работе занимает второе место после роли родителей и семьи. Важнейшим требованием развития общества к воспитанию подрастающего поколения в современной социокультурной ситуации является повышение роли семьи в воспитании и в снижении социальной напряжённости в обществе. В настоящее время, основной задачей школы является научить родителей педагогически правильному общению с детьми. Социокультурная обусловленность воспитания предполагает признание права родителей стать полноправными партнёрами педагогов в воспитании детей, права на специальные педагогические знания.

В современных социальных условиях, когда происходит интенсивное расслоение общества по имущественному признаку, когда родители отчуждены от своих детей и полностью поглощены социально-бытовыми проблемами, когда дети предоставлены самим себе и пресловутой улице и т.п., приобретает особую актуальность проблема приобщения родителей к формированию личности ребёнка.

Актуальность педагогического всеобуча обусловлена и особой ролью семьи в жизни человека и общества. Семья – одна из необходимых и основных ступеней бытия человека. Именно в семье происходит первичная социализация ребёнка, приобретаются навыки взаимодействия и общения с людьми, формируются образ «Я» и самооценка, самостоятельность и ответственность, а также многое другое, что закладывает фундамент полноценного развития личности. Через жизнедеятельность семьи реализуется связь природного и социального в человеке, обеспечивается переход индивида из биологического состояния к социальному, его становление как личности и индивидуальности. Семья представляет собой особый социокультурный институт, от которого во многом зависят стабильность и устойчивость существования общества, в котором происходит физическое и духовное воспроизводство человека. Педагогика подходит к семье как субъекту воспитательной деятельности и, следовательно, сосредоточена на роли семьи в формировании личности, на её воспитательном потенциале и образовательных потребностях, на содержании и формах взаимодействия семьи и школы в образовательном процессе.

Ребенок только начинает самоутверждаться, требует к себе уважения, а мы, взрослые, становимся в позу: «Кто ты такой?». Ежедневные его сто тысяч «почему» раздражают нас. Любая его попытка привлечь к себе внимание обрывается строгим взглядом, замечанием. Забываем, что вопрос ребенка – это еще одна попытка понять мир, в котором он живет, и приоткрыть занавес мира взрослых, основанного на опыте, мудрости поколений.

Что стоит за неумением вашего ребенка или ученика прощать и забывать обиды, отсутствием понимания, сострадания, терпимости к человеку, отсутствием самоконтроля, навыков этикета и способности видеть себя со стороны в минуты гнева и обиды? Излишняя опека? Удовлетворение любого желания? Тепло, взаимопонимание, терпимость к любому поступку?

Как смириться с тем, что ваш образованный, ласковый, правдивый, не ведающий зла, считающий всех людей замечательными ребенок среди избалованных сверстников является чужим?

Дети – опора и наше утешение на склоне пути, в них источник семейного счастья, смысл жизни. Поэтому важно помочь нашим мальчикам и девочкам в самостоятельном преодолении глупостей и ошибок, не забывая об их потребностях, возможностях и способностях. Видеть мир глазами ребенка, наслаждаться его впечатлениями в осеннем лесу, зоопарке, цирке – чрезвычайно важное условие питания нашей и детской души.

В настоящее время семья в Российской Федерации, в том числе и в Воронежской области, переживает противоречивое и сложное состояние:

1. Во многом утрачены традиции семейного воспитания и его нравственные ценности.
2. Изменился статус семьи как воспитательного института (сокращается количество благополучных по составу и по степени воспитательного влияния семей; растут отчуждение, непонимание между родителями и детьми и т.п.).
3. Изменилось качество самой семьи (разрушены нравственные представления о браке и семье; утрачено понятие ответственности за сохранение брака; увеличивается процент детей, растущих в неполных семьях либо в семьях, где один из родителей родным не является и т.п.).
4. Наблюдаются тенденция к снижению рождаемости, непопулярность отцовства и материнства, негативный социально-психологический фон в семье.
5. Серьёзной проблемой является отчуждение семьи от образовательных учреждений, педагогов – от семьи (усиливается недоверие родителей к школе, имеют место неадекватные отношения родителей и детей к педагогам, неудовлетворённость качеством образования, невысок уровень психолого-педагогической культуры родителей и т.п.).

Таким образом, необходимость педагогического просвещения (обучению), именно в сфере воспитания детей, родителей обусловлены рядом причин:

□ потребностями современного общества, характерной особенностью которого является изменение социокультурной ситуации (необходимость обеспечения взаимодействий семьи и школы в процессе формирования ценностных ориентиров и профилактики растущего количества случаев суицида у подрастающего поколения);

□ открытостью современного педагогического сообщества (родительского в том числе) обществу, прошлому опыту, инновациям.

Современная ситуация в сфере воспитания требует создания новой, более эффективной системы социально-педагогического сопровождения семьи, построения новых отношений между институтом семьи и образовательными учреждениями, между родителями и детьми. Организация такого процесса требует глубокого осмысления сущности изменений, происходящих в обществе, согласования позиций, выработки концепции, принимаемой педагогическим и родительским сообществом. А для этого необходима соответствующая система условий, стимулирующая родителей к собственному педагогическому образованию, повышению педагогической культуры, связанной

□ с запросами и потребностями развивающейся личности ребёнка (подростка);

- со спецификой процесса его личностного становления и профессионального самоопределения;
- с опорой на предшествующий опыт родителей и процесс их педагогического просвещения.

С целью выяснения уровня психологической близости родителей со своими детьми было проведено анонимное анкетирование, которое показало следующие результаты.

В анкетировании приняли участие 210 родителей и 170 детей. Полученные результаты показывают, что большая часть взглядов родителей и детей не совпадают, то есть большая часть родителей не знают чем живут их дети и чего они хотят в тот или иной момент, особенно это выражено у родителей подростков. Исходя из этого, можно предположить, что с возрастом дети все больше психологически отдаляются от своих родителей, родители теряют авторитет перед своим ребенком, что, несомненно, может служить причиной суицидального поведения и суицида.

Полученные результаты показали необходимость создания системы работы с родителями по налаживанию психологического контакта между родителями и детьми и профилактике детского и подросткового суицида, которую мы видим в организации работы родительского всеобуча «Лучше ошибиться, чем опоздать».

Предметом изучения данной программы родительского всеобуча является детский и подростковый суицид, его причины и их устранение.

Программа всеобуча родителей по профилактике детского и подросткового суицида «Осторожно: жизнь!» предназначена для развития компетентности родителей в области воспитания несовершеннолетних и предотвращения суицидального поведения и суицида.

Программа рассчитана на родителей детей от 6 до 12 лет. Возможно применение программы для родителей более старшего возраста с внесением некоторых корректировок, отражающих возрастные особенности подростков.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

- ✓ формирование у родителей способности помочь своему ребенку в позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом;
- ✓ оптимизация детско-родительских отношений как средства преодоления проблем эмоционально-личностного развития ребенка;
- ✓ достижение постоянных изменений в структуре личности родителя.

Задачи:

- ✓ Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с родителями.
- ✓ Выявление семей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

- ✓ Создание системы психолого-педагогической поддержки родителей в воспитательном процессе и в период трудной жизненной ситуации.
- ✓ Оказание помощи в решении проблем, возникающих при воспитании детей. Здесь не нужны никакие структурные изменения человеческой личности, главное — помочь родителям избежать ненужных стрессов и лучше ориентироваться в различных семейных ситуациях. Во время бесед родители рассказывают друг другу о своих трудностях и делятся опытом выхода из различных положений. Так они учатся друг у друга и постепенно начинают более объективно смотреть на проблемы своей семьи и своего ребенка.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Работа с неблагополучными семьями.

Просветительская работа с родителями.

Работа с детьми по выявлению их трудностей и переживаний.

СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Социализация – двуединый процесс: с одной стороны, это внешнее для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Суицид – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности человека.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности каждого человека.

Принципы для родителей:

- Принцип безусловного принятия ребенка.
- Принцип осторожности и постепенности.
- Принцип терпения и выдержки.

У каждого особого ребенка свой собственный темп развития. Мы сами не ждем быстрых результатов, и должны приучать к этому родителей. Главным девизом в отношении с особыми детьми мы могли бы назвать девиз “Не навреди!”. Бережное отношение к ребенку, к его внутреннему миру, постепенное формирование поля доверия, исследование зоны ближайшего развития, работа на опережение событий, использование любой ситуации в пользу ребенка, принятие ребенка в любом состоянии – это ключевые моменты при соприкосновении с особым ребенком.

ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ

Первый этап.

Цель – разъяснение родителям проблемы детского и подросткового суицида и суицидального поведения.

Мероприятия.

* Создание программы тематического родительского всеобуча.

* Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи.

Второй этап.

Цель – выделение причин суицида и суицидального поведения детей и подростков;

Мероприятия

1. Организация теоретических занятий для родителей.

Третий этап

Цель – решение проблем родителей и детей, взаимосвязанных с причинами детских и подростковых суицидов, оказание профилактической помощи родителям.

Мероприятия

1. Индивидуальные и групповые беседы, консультации, родительские собрания, круглые столы, лектории для родителей и педагогов по данной теме.

Четвертый этап

Цель – выявление положительных сдвигов в психическом и эмоциональном состоянии детей, родители которых участвовали в реализации программы.

Мероприятия

1. Проведение сравнительного анализа детско-родительских отношений, психоэмоционального состояния родителей и детей до и после реализации программы

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Организованная таким образом работа позволит снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде. Программа должна стать средством преодоления проблем эмоционально-личностного развития ребенка.

ФОРМЫ ПОДВДЕНИЯ ИТОГОВ ПРОГРАММЫ

К последнему занятию родители готовят небольшое сообщение на тему: «Я и мой ребенок спустя год», в котором описывает все изменения в отношениях в семье, в эмоциональном и психическом состоянии ребенка, в его поведении. Обобщает все изменения в отношениях, которые происходили на протяжении всего периода реализации программы. На протяжении всей работы родители заполняют дневник, в котором они выполняют задания и проходят тестирование.

Учебно-тематический план родительского всеобуча

«Осторожно: жизнь!»

Название раздела, темы занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма подведения итогов
Введение	1 час	вводное занятие, знакомство	
Раздел I. Дети и подростки – кто они? (3 часа)			
1.1. Знакомьтесь: это ваш ребенок! или психическое развитие ребенка в соответствии с возрастной периодизацией развития.	2 часа	лекция, индивидуальная работа	составление психологического образа ребенка
1.2. Основные возрастные кризисы развития ребенка.	1 час	лекция	
Раздел II. Детский и подростковый суицид и его причины (7 часов)			
2.1. Что такое суицидальное поведение и суицид.	1 час	Круглый стол	
2.2. Особенности детского и подросткового суицида.	1 час	Лекция	
2.3. Коллективный подростковый суицид.	1 час	Лекция	
2.4. Мифы и заблуждения о суициде.	1 час	Круглый стол	Карта моих заблуждений
2.5. Причины	1 час	лекция, индивиду-	Индивидуальные

детского и подросткового суицида.		альные беседы	беседы на тему: «Может ли мой ребенок пойти на самоубийство? Почему?»
2.6. Способен ли ваш ребенок на суицид.	1 час	групповая беседа	Тест «Способен ли мой ребенок на суицид?»
2.7. Профилактика суицида.	1 час	общешкольное родительское собрание	
Раздел III. Родители и дети. Как вырастить ребенка счастливым (22 часа)			
3.1. Понимать (6 часов)			
3.1.1. Природа ребенка.	1 час	лекция	Упражнение «Тень» (понимание симбиотических отношений ребенка-родителя)
3.1.2. Внутренний мир ребёнка.	1 час	лекция, групповой тренинг	Упражнение «Рисунок в две руки»
3.1.3. Постараемся понять еще больше.	1 час	круглый стол	Упражнение «Ребенок — родитель»
3.1.4. Мир глазами ребенка.	1 час	семинар с участием детей	Упражнение «Слепой котенок»
3.1.5. Взрослый в мире ребенка.	1 час	семинар	Упражнение «Поводырь»
3.1.6. Ребенок в мире взрослого.	1 час	семинар	Упражнение «Паровозик»
3.2. Принимать (4 часа)			
3.2.1. Условное принятие и возникновение неуверенности в себе.	1 час		Упражнение «Все проблемы из детства»
3.2.2. Безусловное принятие.	1 час	практическое занятие	
3.2.3. Чувство	1 час	Семинар	Упражнение

защищенности.			«Яйцо»
3.2.4. Воспитание свободой.	1 час	практическое занятие	Проект «Мои изменения» (перспективные план изменения поведения родителей)
3.3. Разговаривать. (7 часов)			
3.3.1. Умеем ли мы слушать?	1 час	тренинг	Тест «Умеем ли мы слушать?»
3.3.2. Как слушать ребенка.	2 часа	лекция, практический семинар	Упражнение «Активный слушатель»
3.3.3. Ваш ребенок и ваши чувства.	1 час	круглый стол	Эмоциональные картинки «Я и мой ребенок»
3.3.4. Как решать конфликты.	2 часа	лекция, практический семинар	План поведения в конфликте
3.3.5. Всегда ли быть серьезным.	1 час	круглый стол	Упражнение «Грань»
3.4. Любить (5 часов)			
3.4.1. Любите ли вы своего ребенка?	1 час	круглый стол	Тест «Любите ли вы своего ребенка?»
3.4.2. Любовь глазами детей.	1 час	занятие с участием детей	Упражнение «Если бы я была мамой»
3.4.3. Как вы любите ребенка.	1 час		Упражнение «Передай свою любовь ребенку»
3.4.4. Дисциплина: наказывать или нет?	1 час		Упражнение «Послушный — непослушный» Упражнение Сказка «Фиолетовый котёнок»
3.4.5. «Кувшин» наших эмоций.	1 час		Упражнение «Сверху вниз»
Раздел IV. Алкоголь и наркотики как причина суицида (1 час)			
Алкоголь и наркотики как причина суицида	1 час	общешкольное родительское собрание	
Раздел V. Ребенок решился на суицид. Что делать? (2 часа)			
Как понять, что ребенок решился	1 час	семинар	

на суицид?			
План действий при попытке суицида	1 час	тренинг	Индивидуальный план действий при попытке суи- цида
Итого 35 часов			

Основное содержание программы родительского всеобуча

«Осторожно: жизнь!»

Название раз-дела, темы за-нятия	Основное содержание	Форма проведе-ния занятия	Средства ИКТ и дидактический материал
Введение	постановка целей и за-дач программы, зна-комство со всеми уча-стниками программы, игра «Расскажи про се-бя»	вводное занятие, знакомство	Мягкая игрушка, видеоролик «Профилактика суицида подро-стка»
Раздел I. Дети и подростки – кто они?			
1.1. Знакомь-тесь: это ваш ребенок! или психическое развитие ребен-ка в соответст-вии с возраст-ной периоди-зацией разви-тия.	Критерии периодиза-ции психического раз-вития, периодизация по Л.С. Выготско-му, возрастные перио-дизации жизненного цикла человека, психи-ческое развитие в раз-ные периоды жизни	лекция, индиви-дуальная работа, заключающаяся в составлении пси-хологического образа своего ре-бенка	Лист, бумаги, цветные каран-даши, презента-ция «Знакомь-тесь: это ваш ре-бенок!»
1.2. Основные возрастные кризисы разви-тия ребенка.	Этап раннего детства: кризис новорожденно-го, кризис одного года жизни. Этап детства: кризис трех лет, кризис 6 лет. Этап отрочества: кризис 11-12 лет, кри-зис 15 лет		
Раздел II. Детский и подростковый суицид и его причины			
2.1. Что такое суицидальное поведение и суицид.	Понятие суицида, по-нятие суицидального поведения, саморазру-шительное поведение	Круглый стол, обсуждение поня-тия суицида и статистики дет-ского и подрост-кового суицида	Презентация
2.2. Особенно-сти детского и подросткового суицида.	Истинные, скрытые и демонстративные суи-циды, групповые суи-циды	Лекция	Презентация

2.3. Коллективный подростковый суицид.	Коллективный суицид: формы проявления и способы совершения	Лекция	Презентация
2.4. Мифы и заблуждения о суициде.	Мифы о суициде, заблуждения о суициде, вербальные и невербальные знаки, истинные значения поступков, косвенные предпосылки к суицидальным наклонностям	Круглый стол, обсуждение мифов	Дневник (см. приложение)
2.5. Причины детского и подросткового суицида.	Основные причины детского и подросткового суицида, группа риска	Лекция, индивидуальные беседы на тему: «Может ли мой ребенок пойти на самоубийство? Почему?»	Дневник, презентация
2.6. Способен ли ваш ребенок на суицид.		Групповая беседа, обсуждение результатов теста	Дневник, тест «Способен ли мой ребенок на суицид?»
2.7. Профилактика суицида.	Общая профилактика, первичная профилактика, вторичная профилактика	Общешкольное родительское собрание	Видеозапись программы «Родителям о детях» - «С больной головы на здоровую»
Раздел III. Родители и дети. Как вырастить ребенка счастливым			
3.1. Понимать			
3.1.1. Природа ребенка.	Стремление к свободе, глубокая сосредоточенность, пристальное внимание, удивительная настойчивость, особенная впечатлительность	Лекция	Дневник, лист бумаги, цветные карандаши, упражнение «Тень»
3.1.2. Внутренний мир ребёнка.	Очарованность, детская мечта, чувство предназначения, сокровенные переживания, стойкость ребенка, свой путь	Лекция, групповой тренинг, заключающийся в выполнении упражнений	Дневник, упражнение «Рисунок в две руки»

3.1.3. Постараемся понять еще больше.	Потребности и мотивы, мотивы и эмоции, сверхзабота, взрослый «на стороне ребенка»	Круглый стол, обсуждение личного опыта родителей	Дневник, упражнение «Ребенок — родитель»
3.1.4. Мир глазами ребенка.	Два мира: мир взрослого и мир ребенка, защитное поле родителя	Семинар с участием детей	Дневник, упражнение «Слепой котенок»
3.1.5. Взрослый в мире ребенка.	Сокровенная жизнь ребенка, внутренний мир ребенка,	Семинар «Я в мире своего сына (дочери)»	Дневник, упражнение «Поводырь»
3.1.6. Ребенок в мире взрослого.	Воспоминания о детстве, способности и притязания	Семинар «Мой ребенок в моем мире»	Дневник, упражнение «Паровозик»
3.2. Принимать			
3.2.1. Условное принятие и возникновение неуверенности в себе.	Принятие и непринятие себя, условное принятие, его механизм и последствия, самооценка ребенка	Семинар, тренинг	Дневник, упражнение «Все проблемы из детства», аудиозапись «Все проблемы из детства»
3.2.2. Безусловное принятие.	Безусловное принятие, потребности и принадлежности	Практическое занятие, решение конкретных психологических ситуаций	
3.2.3. Чувство защищенности.	Стресс, неуверенность в себе, развитие у ребенка чувства защищенности	Семинар «Как развить у ребенка чувство защищенности»	Дневник, упражнение «Яйцо»
3.2.4. Воспитание свободой.	Внутренняя и внешняя свобода ребенка	Практическое занятие, создание проекта	Дневник, проект «Мои изменения» (перспективные план изменения поведения родителей)
3.3. Разговаривать.			
3.3.1. Умеем ли мы слушать?		Тренинг	Дневник, тест «Умеем ли мы слушать?»
3.3.2. Как слушать ребенка.	Активное слушание, правила активного слушания, результаты активного слушания	Лекция, практический семинар, направленный на получение навыков активного	Дневник, упражнение «Активный слушатель»

		слушания	
3.3.3. Ваш ребенок и ваши чувства.	Автоматические реакции, типы автоматических реакций, «Я – сообщение», правила поведения	Круглый стол, решение конкретных психологических ситуаций, определение траектории своего поведения в ситуации	дневник, эмоциональные карточки «Я и мой ребенок»
3.3.4. Как решать конфликты.	Причины конфликтов, способы решения конфликтов: конструктивные и неконструктивные	Лекция, практический семинар	План поведения в конфликте Упражнение «Грань»
3.3.5. Всегда ли быть серьезным.	Шутки и смех в понятии ребенка, действия наоборот, мир фантазий	Круглый стол, разыгрывание ситуации с моделью поведения в каждой из них	
3.4. Любить (5 часов)			
3.4.1. Любите ли вы своего ребенка?		Круглый стол, обсуждение значения родительской любви для каждого родителя	Дневник, тест «Любите ли вы своего ребенка?»
3.4.2. Любовь глазами детей.	Восприятие любви, родители глазами ребенка	Занятие с участием детей	Дневник, упражнение «Если бы я была мамой»
3.4.3. Как вы любите ребенка.	Любовь и забота, отношения в семье, демократическое отношение к ребенку	Круглый стол «Как я люблю своего ребенка»	Дневник, упражнение «Передай свою любовь ребенку»
3.4.4. Дисциплина: наказывать или нет?	Дисциплина и послушание, правила для налаживания бесконфликтной дисциплины, цветовые зоны, «зона радости», причины стойкого непослушания, следствия непослушания	Семинар, обсуждение взглядов на тему	Дневник, упражнение «Послушный — непослушный» Упражнение Сказка «Фиолетовый котёнок»
3.4.5. «Кувшин» наших эмоций.	Разрушительные и страдательные эмоции, зона риска, самооценка	Круглый стол, обсуждение линии поведения	Дневник, упражнение «Сверху вниз»

		родители с детьми	
Раздел IV. Алкоголь и наркотики как причина суицида			
Алкоголь и наркотики как причина суицида	Алкоголизм и наркомания в семье, алкоголизм и наркомания подростка как причина самоубийства	Общешкольное родительское собрание, выступление докладчиков по теме	Презентация
Раздел V. Ребенок решил на суицид. Что делать?			
Как понять, что ребенок решил на суицид?	Признаки готовности к суициду: словесные, поведенческие, ситуационные. Рекомендации родителям	Практическое занятие, рассмотрение ситуаций	Видеозапись «Признаки готовности к суициду»
План действий при попытке суицида	Способы суицида, правила поведения и план действий при каждом способе самоубийства	Практическое занятие, составление плана действий	Индивидуальный план действий при попытке суицида
Итого 35 часов			

Список используемой литературы

1. Амбрумова А. Г. Возрастной аспект суицидального поведения // Сравнительные возрастные исследования в суицидологии. - М.: Моск. НИИ психiatr., 1989. - С.8-24.

2. Вроно Е.М. Особенности суицидального поведения детей и подростков и меры его профилактики // Проблемы профилактики и реабилитации в суицидологии. - М.: Сб. Моск. НИИ психиатр., 1984. - С.135-142.

3. Эда ЛеШан

«Как перестать беспокоиться и стать лучшими на свете родителями»

« Главная книга родителей, которые желают своим детям счастья»

4. Ю.Б. Гиппенрейтер

«Общаемся с ребенком. Как?»

«Продолжаем общаться с ребенком. Так?»

«Родителям: как быть ребенком»

5. Заряна и Нина Некрасовы

«Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет»

«Перестаньте детей воспитывать, помогите им расти»

6. Алла Баркан

«Как правильно воспитывать ребенка»

7. Галина Тимошенко, Елена Леоненко

«Как общаться с ребёнком, чтобы он рос счастливым, и как оставаться счастливым, общаясь с ним»

8. Адель Фабер, Элейн Мазлиш

«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»

«Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»

9. Джеральд Ньюмарк

«Как воспитывать эмоционально здоровых детей»

10. Кэтрин Кволс

«Как воспитывать детей без наказания»

Разговор
по душам...

« Мы осыпаем детей подарками, но самый ценный для них подарок – радость общения, дружбу – мы дарим нехотя и растрачиваем себя на тех, кому мы совершенно безразличны. Однако, в конце концов, мы получаем по заслугам. Приходит время, когда нам больше всего на свете нужно общество детей, их внимание, и нам достаются те жалкие крохи, которые прежде приходились на их долю. »Марк Твен

Разговаривать

ТЕСТ

«Умеем ли мы слушать своего ребенка?»

Умение слушать и слышать – неотъемлемая часть таланта воспитателя. Без этого родитель не может установить нормальные взаимоотношения с детьми. Этот тест для мам и пап, которые хотят убедиться в том, что они умеют слушать своего ребенка. Выберите наиболее подходящий для Вас вариант ответа:

1. Задают ли Вам Ваши дети вопросы типа: «Почему ветер дует?», «Когда жили динозавры?» и т.д.?
 - а) часто – 3;
 - б) никогда – 1;
 - в) всегда – 2.
2. Выслушав ребенка, Вы задаете ему вопросы?
 - а) да, всегда – 2
 - б) иногда – 3;
 - в) никогда – 1.
3. После обсуждения с ребенком какой – то проблемы, случалось ли Вам изменить свою точку зрения?
 - а) да, довольно часто – 2;
 - б) иногда – 3;
 - в) никогда – 1.
4. Когда Вы разговариваете с ребенком, то:
 - а) больше говорите Вы – 1;
 - б) больше говорит ребенок – 2;
 - в) Вы оба говорите примерно поровну – 3.
5. Ребенок хочет поделиться с вами какой – то новостью, которая Вас не интересует. Что Вы подумаете?
 - а) что потеряете ценное время – 1;
 - б) что сможете на него повлиять – 2;
 - в) что сможете ему помочь – 3.
6. Если при разговоре с ребенком смысл ускользает от Вас, то Вы:

- а) остановите ребенка и попросите объяснить не понятное – 2;
- б) отметите про себя неясное, а потом спросите об этом в конце разговора – 3;
- в) не будете уточнять подробности, потому что это не столь важно – 1.

7. Можете ли Вы вечером повторить то, что ребенок рассказал Вам утром?

- а) да, всегда – 3;
- б) да, но часто необходимо время, чтобы вспомнить – 2;
- в) нет, не могу – 1.

8. Вы в курсе всех событий в жизни ребенка благодаря:

- а) его рассказам – 3;
- б) другим источникам – 2;
- в) я не в курсе – 1.

9. Какова, по – Вашему, цель беседы или разговора?

- а) лучше узнать мнение собеседника – 2;
- б) высказать свою точку зрения – 1;
- в) обменяться мнениями – 3.

Теперь подсчитайте полученные баллы: _____

9 – 14 баллов. Вы плохо слушаете своего ребенка. Может быть, недооцениваете пользу, которую можно извлечь из разговора?

15 – 21 баллов. Вы слушаете ребенка не всегда и не очень внимательно. Для Вас беседа с ним – не главное в жизни. Из – за этого Вы многое упускаете в Ваших взаимоотношениях.

22 – 27 баллов. Вы обладаете редким качеством – умением слушать и слышать. Разговаривать с Вами ребенку одно удовольствие. Ваш собеседник всегда может почерпнуть от Вас много полезного. В трудных ситуациях он всегда может обратиться за разъяснением и советом в первую очередь к Вам.

Упражнение 1

Как мы умеем слушать?

Цель: развитие навыков активного слушания и внимательного отношения в общении с ребенком.

Ход занятия. Работа в парах. Родители поочередно рассказывают друг другу о своем детстве до 7 лет в течение 5 минут. Затем в кругу они рассказывают друг про друга.

Напишите короткий примерный текст своего рассказа.

Рефлексия.

Домашнее задание.

При общении с ребенком старайтесь принимать позицию глаза в глаза, отвлекитесь от посторонних дел, мыслей, слушая речь малыша.

Упражнение 2

«Я и мой ребенок»

Нарисуйте картинку, отражающую ваши отношения с ребенком, ваши эмоциональные переживания относительно друг друга

Упражнение 3.

«Грань»

Цель: обучение саморегуляции в межличностных отношениях, умению совершать обдуманые поступки.

«Совершая отдельные поступки, мы не всегда умеем находить границу «нормативного» поведения, ту черту, за пределами которой находятся конфликты, кризисы и т. п. Поэтому важным умением человека является умение остановиться в нужный момент».

Упражнение может проводиться в парах и тройках. Участникам даются одинаковые по площади куски пленки. Их задача — максимально растянуть пленку и не разорвать её. Важна согласованность действий участников, «чувствование» грани, за которой может произойти разрыв.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Задание первое.

Перед вами таблица, в которой нужно заполнить графу «чувства ребенка». В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка, справа напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае. Пока не думайте о вашем ответе.

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
«Сегодня, когда я вышла из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все высыпалось».	Огорчение, обида	Ты очень расстроилась, и было очень обидно.

2.1 (Ребенку сделали укол, плачет): «Доктор плохой!».

3.1 (Старший сын — маме): "Ты всегда ее защищаешь,

говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь".

4.1 "Сегодня на уроке математики я ничего не поняла

и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись".

5.1 (Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой!!! Моя ча-ашечка!».

6.1 (Влетает в дверь): "Мам, ты знаешь, я сегодня

первый написал и сдал контрольную!".

7.1 "Ну надо же, я забыла включить телевизор, а там было

продолжение фильма!".

Задание второе

По сути, это продолжение первого задания. Запишите в третьей колонке ваш ответ на слова ребенка. Обозначьте в этой фразе чувство, которое (по вашему предположению) он испытывает (см.образец).

Задание третье.

Начните то же делать в вашем повседневном общении с ребенком: замечайте моменты его различных переживаний, когда он обижен, расстроен, боится, не хочет, устал, рассержен, радостен, нетерпелив, увлечен... и называйте их в вашем обращении к нему. Не забывайте о повествовательной (не вопросительной) форме вашей реплики и о паузе после ваших слов.

ТЕСТ (повторный)

«Умеем ли мы слушать своего ребенка?»

Умение слушать и слышать – неотъемлемая часть таланта воспитателя. Без этого родитель не может установить нормальные взаимоотношения с детьми. Этот тест для мам и пап, которые хотят убедиться в том, что они умеют слушать своего ребенка. Выберите наиболее подходящий для Вас вариант ответа:

1. Задают ли Вам Ваши дети вопросы типа: «Почему ветер дует?», «Когда жили динозавры?» и т.д.?

- а) часто – 3;
- б) никогда – 1;
- в) всегда – 2.

2. Выслушав ребенка, Вы задаете ему вопросы?

- а) да, всегда – 2
- б) иногда – 3;
- в) никогда – 1.

3. После обсуждения с ребенком какой – то проблемы, случалось ли Вам изменить свою точку зрения?

- а) да, довольно часто – 2;
- б) иногда – 3;
- в) никогда – 1.

4. Когда Вы разговариваете с ребенком, то:

- а) больше говорите Вы – 1;
- б) больше говорит ребенок – 2;
- в) Вы оба говорите примерно поровну – 3.

5. Ребенок хочет поделиться с вами какой – то новостью, которая Вас не интересует. Что Вы подумаете?

- а) что потеряете ценное время – 1;
- б) что сможете на него повлиять – 2;
- в) что сможете ему помочь – 3.

6. Если при разговоре с ребенком смысл ускользает от Вас, то Вы:

- а) остановите ребенка и попросите объяснить не понятное – 2;
- б) отметите про себя неясное, а потом спросите об этом в конце разговора – 3;
- в) не будете уточнять подробности, потому что это не столь важно – 1.

7. Можете ли Вы вечером повторить то, что ребенок рассказал Вам утром?

- а) да, всегда – 3;
- б) да, но часто необходимо время, чтобы вспомнить – 2;
- в) нет, не могу – 1.

8.Вы в курсе всех событий в жизни ребенка благодаря:

- а) его рассказам – 3;
- б) другим источникам – 2;
- в) я не в курсе – 1.

9.Какова, по – Вашему, цель беседы или разговора?

- а) лучше узнать мнение собеседника – 2;
- б) высказать свою точку зрения – 1;
- в) обменяться мнениями - 3.

Теперь подсчитайте полученные баллы: _____

9 – 14 баллов. Вы плохо слушаете своего ребенка. Может быть, недооцениваете пользу, которую можно извлечь из разговора?

15 – 21 баллов. Вы слушаете ребенка не всегда и не очень внимательно. Для Вас беседа с ним – не главное в жизни. Из – за этого Вы многое упускаете в Ваших взаимоотношениях.

22 – 27 баллов. Вы обладаете редким качеством – умением слушать и слышать. Разговаривать с Вами ребенку одно удовольствие. Ваш собеседник всегда может почерпнуть от Вас много полезного. В трудных ситуациях он всегда может обратиться за разъяснением и советом в первую очередь к Вам.

Опишите что изменилось в вашем поведении и поведении вашего ребенка после занятий данного блока

**Психодиагностика
суицидального поведения в детско-подростковых
и подростково-молодежных коллективах**

1. Внешний вид и поведение:

- ✓ тоскливое выражение лица;
- ✓ гипомимия и амимия;
- ✓ замедленная речь (тихий монотонный голос, краткость или отсутствие ответов на вопросы и т.д.) или ускоренная экспрессивная речь;
- ✓ экспрессивно-патетические формы поведения (частые заламывания рук, стоны, стенания, громкие вздохи и т.д.);
- ✓ причитания, склонность к нытью;
- ✓ общая двигательная заторможенность или двигательное возбуждение;
- ✓ стремление к самоповреждению;
- ✓ запущенный вид или неряшливость в одежде.

2. Эмоциональные нарушения:

- ✓ скука, грусть, уныние;
- ✓ угнетенность, мрачная угрюмость;
- ✓ злобность;
- ✓ раздражительность;
- ✓ ворчливость, брюзжание;
- ✓ чувство физического недовольства;
- ✓ безразличное отношение к себе;
- ✓ беспредметная (немотивированная) тревога;
- ✓ предметная (мотивированная) тревога;
- ✓ ожидание непоправимой беды;
- ✓ мотивированный страх;
- ✓ тоска как постоянный фон настроения;
- ✓ взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности;
- ✓ углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг;
- ✓ немотивированный страх.

3. Оценка собственной жизни:

- ✓ пессимистическая оценка своего прошлого;
- ✓ избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;
- ✓ пессимистическая оценка своего нынешнего состояния;
- ✓ отсутствие перспектив в будущем.

4. Взаимодействие с окружающими:

- ✓ неприязненное, враждебное отношение к окружающим;
- ✓ чувство ненависти к благополучию окружающих;
- ✓ нелюдимость, избегание контактов с окружающими;
- ✓ стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;

- ✓ капризность, склонность к нытью;
- ✓ эгоцентрическая направленность на свои страдания.

5. *Вегетативные нарушения:*

- ✓ слезливость;
- ✓ расширение зрачков;
- ✓ сухость во рту (симптомы «сухого языка»);
- ✓ повышенное артериальное давление;
- ✓ учащенное сердцебиение (тахикардия);
- ✓ ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха;
- ✓ ощущение «комка» в горле;
- ✓ головные боли;
- ✓ бессонница или повышенная сонливость;
- ✓ нарушение ритма сна;
- ✓ снижение или повышение веса тела;
- ✓ снижение аппетита.

«Как надо с ним говорить...»

Если Вы слышите...	Обязательно скажите...	Не говорите...
«Ненавижу – школу!»	«Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать?»	«Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным. Что толку?»	«Иногда мы чувствуем себя подавленными... Давай подумаем, какие у нас проблемы и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь».	«Тебе бы следовало подумать о тех, кому еще хуже, чем тебе!»
«Всем было бы лучше без меня...»	«Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит?»	«Не говори глупости. Давай поговорим о чем-нибудь другом...»
«Вы не понимаете меня!»	«Скажи мне, как ты чувствуешь себя: я действительно хочу это знать!»	«Кто же может понять подростка в наши дни?»
«Мама, я совершил скверный поступок!»	«Давай сядем и поговорим об этом».	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«Что, если у меня не получится...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное!»	«Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался!»

Информация для педагогов и родителей (законных представителей)

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Профилактика суицидального поведения состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Знание педагогов и родителей о ее принципах и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь, разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды. Основными признаками возможной опасности являются:

- суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства;
- депрессии, значительные изменения поведения или личности ребенка;
- приготовления к последнему волеизъявлению;
- проявления беспомощности и безнадежности, одиночество и изолированность.

2. Примите суицидента как личность. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать ребенка от суицида. Именно поэтому тысячи людей – всех возрастов, рас и социальных групп – совершают самоубийства. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, – ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. У вас может появиться растерянность, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода.

Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от тебя требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Нужно развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации.

Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Можно часто встретить и другое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?».

Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что слышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной?», «Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?», «Есть ли у тебя конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?», «Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?».

Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...» и т.п. Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь!». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги. Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный подросток может посчитать суждение типа: «Ты на самом деле так не думаешь», - как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ребенком беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе. Суицидальные подростки с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», - и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной сре-

дой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время?», «Когда ты почувствовал себя хуже?», «Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены?», «К кому из окружающих они имели отношение?». Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет. Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если ребенок все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, ты очень расстроен?» или «По моему мнению, ты сейчас заплачешь ...». Имеет смысл также сказать: «Ты все-таки взволнован. Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя?».

9. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными подростками является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой ребенок может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда». Саморазрушение происходит, если подростки утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Очень важно, если вы укреплите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с проблемным ребенком как можно дольше или попроси-

те кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность. Для того, чтобы показать ребенку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт – попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Многие священнослужители являются превосходными консультантами – понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям. Необходимо предложить подростку обратиться за помощью к священнослужителю, но ни в коем случае не настаивать, если подросток откажется. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. В противоположность общепринятому мнению психиатрическая помощь не является роскошью богатых. В настоящее время существуют как частные, так и государственные учреждения, которые предоставляют различные виды помощи. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Если депрессивный подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят «пациент». Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то педагоги или члены семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности ребенка. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные подростки бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса. Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о подростках, совершивших суицидальные попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они «ненормальные», так как хотят умереть, а с другой – они столь «некомпетентны», что и этого не могут сделать качественно. Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся подросток просит о помощи.