

Тренинг с родителями «Профилактика суицида среди подростков»

Цель: формирование бесконфликтных взаимоотношений родителей с подростками.

Задачи:

1. Научить родителей понимать внутренние мотивы поведения подростка.
2. Выявить условия, необходимые для построения нормальных отношений с подростком.

1. Упражнение-приветствие

- Здравствуйте уважаемые родители! Меня зовут Наталья Юрьевна, я педагог-психолог Службы сопровождения семей с детьми приюта «Ручеёк» в п. Красный Гуляй.

Теоретическая часть.

В настоящее время, когда родители заняты своими проблемами, и у ребёнка есть все возможности к доступу социальных сетей - вопросы о проблемах воспитания подростка особенно актуальны.

Родители часто встречаются с проблемой, что в подростковом возрасте дети становятся более замкнутыми, неуправляемыми и намеренно противоречат взрослым. Часто это возникает из-за того, что родители слишком беспокоятся за своих детей: за их безопасность, или, например, успеваемость. Но дети уже выросли и учатся принимать ответственность за свои решения.

Среди причин суицида подростков можно выделить – безразличие со стороны родителей и друзей, авторитарный стиль воспитания, трудности в школе (воспринимаемые подростками как неразрешимые).

Более 50% суицидов происходят из-за нарушения общения и отвержение в семье, конфликтные или холодные отношения с матерью. Остальные случаи суицида происходят из-за ссоры с друзьями или конфликтов с учителями.

Подростки, совершающие попытки самоубийства, в большинстве случаев не хотят умирать. У них просто утрачена способность общения другим способом. Передозировка лекарствами или порезанные вены для них – это попытка и способ сообщить всем о глубине своего отчаяния и одиночества.

Попытку самоубийства подростки чаще всего предпринимают в пору полового созревания. Причем, чаще всего, это не дети из внешне неблагополучных семей, а дети из обеспеченных и внешне благополучных семей.

Уважаемые родители, будьте внимательны к своим детям. Отвечайте на сигналы неблагополучия, которые транслирует ваш ребенок-подросток, интересуйтесь его школьными или личными делами, отношениями с учителями, будьте для ребенка поддержкой и опорой.

Подросткам хотелось бы спросить совета у родителей о том, как лучше реализовать их собственные идеи и решения. Им хочется общаться с родителями «на равных».

- Для того, чтобы поддерживать доверительные отношения с ребёнком, детям нужны **порядок и правила поведения в семье**. Правила и разумный распорядок дают ребёнку чувство безопасности и уверенности.

И если по этому поводу у вас существуют проблемы, то скорее всего дело не в самих правилах, а в способах их «внедрения». Поэтому сегодня мы рассмотрим правила, с помощью которых можно наладить и поддержать в семье бесконфликтную дисциплину, чтобы в семьях не происходили страшные последствия - как детские суициды

Правила.

(раздаются на листочках и зачитываются родителями поочередно)

1. Правила должны быть обязательно в жизни каждого ребенка.

2. Взрослые должны согласовать правила между собой.

Даже если один родитель не согласен с требованиями другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом уже без ребенка обсудить разногласия.

3. При наказании ребенка лучше лишать его хорошего, чем делать ему плохое.

4. Дайте допустимую свободу. Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребёнок уже вырос и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание - это стремление выйти из-под вашей опеки.

5. Никаких нотаций

Больше всего подростков раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

6. Уступает тот, кто умнее.

Костер ссоры погаснет, если в него не подбрасывать дров. Когда и родители, и дети охвачены негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

7. Не надо обижаться.

Прекращая ссору, не стремитесь сделать больно ребёнку с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

Упражнение «Эмоциональное восприятие».

- Уважаемые родители! Закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга(подругу).

Как вы показываете ему, что рады, что он вам дорог, близок.

Вы здороваетесь, обнимаетесь, расспрашиваете, как у него дела. Теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: что он приходит из школы и вы показываете, что рады его видеть.

Представили? В чем разница? Вы ребёнку уделяете меньше внимания, часто не спрашиваете, как прошёл у него день.

Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства? Не всегда, ведь может, именно в этот момент вашему ребёнку нужна ваша улыбка и тёплое отношение, и поддержка.

- Как сохранить контакт со своим ребёнком?

- Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни.

Уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

Не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы.

Говорите о перспективах в жизни и будущем. Мечтайте вместе с ребенком о том, что он хочет, как он будет добиваться поставленной цели, помогите ему составить реалистичный план действий.

Говорите с ребенком на серьезные темы: в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.

Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь - это та ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни - ваш собственный пример и это поможет ему справиться с возникающими трудностями.

Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности.

Объясните, что пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах.

Разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может демонстративно не оценивать проявления заботы к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка.

Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.

Чрезмерная свобода опасна. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи.

- Сейчас я предлагаю вам посмотреть видеоролик о возможных последствиях нарушения во взаимоотношениях родителей и ребёнка, таких, как суицид.

Просмотр суицидального видеоролика «Я буду жить»

-Если не сохранять доверительные детско-родительские отношения, то последствия в семьях могут быть очень плачевными.

Любое отклонение в поведении ребёнка -это крик о помощи родителя!

Уважаемые родители! Счастлив тот, у кого, есть свой герой - Данко, который жертвуя своим сердцем и жизнью, указывает путь в дремучем лесу жизни, ведёт нас по жизни. Героями ребенка являются родители –дома, в школе - педагог! Семья - это значит семь меня! Почему эта ячейка общества – семья у всех разная? Кому-то она даёт душевное тепло, материальное благополучие, а кого-то делает сиротой. Воспитывает юного человека – школа, двор, книги, телевидение, но большую часть времени ребёнок проводит в семье. Что может прекрасней родного дома, дома, где тебя всегда ждут, любят и понимают. Будьте внимательны к своим детям!

- Почему у родителей часто возникают трудности в воспитании детей? Это потому, что часто родители не умеют справляться со своими эмоциями, и выплёскивают весь негатив на ближних и в том числе на своих детей.

Сегодня я вам покажу ряд упражнений на снятие напряжения. Это простые упражнения, которые вы можете использовать как на работе, так и дома.

1. Дыхательное упражнение

Медленное и глубокое дыхание способствует мышечному расслаблению. Для достижения состояния полного отдыха откиньтесь, пожалуйста, на спинку стула, чтобы было удобно. Закройте глаза. Обратите внимание на своё дыхание. Сделайте медленный вдох, ощущая приятную свежесть, прохладу, здоровье и энергию. Медленно выдыхая весь воздух из лёгких, представьте, что растворяются ваши тревоги и напряжение.

Сожмите пальцы обеих рук в кулаки с загнутыми внутрь большими пальцами. Делая вдох и представляя, что в кулаке все ваши трудности и невзгоды - раздавите их, сжимая кулаки сильнее. Затем медленно ослабляя сжатие руки, сделайте выдох спокойно, не торопясь. Ощущается тепло. Это упражнение хорошо помогает управлять гневом.

2. Упражнение «Ладони»

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Теперь «умойтесь» ладонями, переберите пальцами мочки ушей, потрите уши.

- молодцы!

3. Упражнение «Ёж»

Это упражнение направлено на разрядку негативных эмоциональных состояний и поддержанию бодрого настроения.

Нужно напрячь кисти рук и сжать руки в локтях, прижимая их к телу, а затем максимально их расслабить. Представьте себе ёжика, который скручивается (вдох) и раскручивается (выдох). Повторите ещё раз.

-Хорошо!

4. Упражнение на расслабление мышц частей тела.

Поставьте, пожалуйста, обе стопы всей поверхностью на пол. Оставьте носки на полу и в то же время приподнимите обе пятки как можно выше, удерживая 6 сек. Медленно расслабляя, дайте им мягко опуститься на пол.

Теперь наоборот поднимите оба носка высоко, оставляя пятки на полу, ещё выше, удерживая 6 сек. Медленно расслабляя, дайте им мягко опуститься на пол.

При расслаблении вы можете почувствовать тёплое покалывание и расслабление в мышцах ног.

5. Расслабление напряжения в плечах.

Мы храним массу напряжения и стресса в плечах. Недаром говорят, что «Тревоги давят на плечи». Для снятия напряжения с плеч, потяните плечи вверх. Представьте, что вы пытаетесь коснуться верхушками плеч мочек ушей. Удерживаем 6 сек. Медленно опускаем плечи.

6. Расслабление напряжения мышц шеи.

Положите руки на затылок. Глубоко вдохните. Выдыхая, опустите подбородок и локти к груди. Медленно вернитесь в исходное положение.

7. Упражнение «Точечный массаж»

Помассируйте указательными пальцами обеих рук точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

- Молодцы, у вас хорошо получается! Эти упражнения помогут вам снять эмоциональное напряжение и предотвратить проявление негатива в отношениях с детьми.

- вот и подошёл наш тренинг к концу. Надеюсь, что он принесёт вам пользу и ваши отношения в семье с детьми будут доверительными и в ваших семьях будет гармония в общении.