

Родительское собрание «Суицид в юношеском возрасте. Роль родителей в профилактике суицидов»

Пояснительная записка

По данным детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи. Согласно проводимой ВОЗ статистике, в третьем тысячелетии от суицида погибает больше людей, чем из-за войн и насильственных убийств вместе взятых. Из них треть от общего количества происходит среди 15 – 24-летних. Поэтому профилактика суицидального поведения является важным направлением работы педагога-психолога в образовательном учреждении.

В Ханты-Мансийском технолого-педагогическом колледже ежегодно проводятся исследования склонности студентов к саморазрушающему и самоповреждающему поведению (1 курс – диагностика СОП А.Н. Орел, старшие курсы – скрининговый опросник В.Н. Краснов). По результатам диагностики у 31% обучающихся периодически возникают мысли о суициде.

Изучая причины суицидальных попыток в юношеском возрасте, отмечено, что немаловажное значение в принятии решения о самоубийстве имеет отсутствие поддержки молодого человека в семье. Информационно-просветительская работа с родителями направлена на разъяснения влияния супружеских отношений, типа семейного воспитания, детско-родительских отношений на развитие негативных отклонений в поведении юношей и девушек.

Цель: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам юношеского суицида.

Задачи:

- Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере юношеского суицида;
- Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим повзрослевшим ребенком;
- Убедить в неоценимой роли уважения к личности своего ребенка и побудить родителей более внимательно относиться к его проблемам.

Форма проведения: круглый стол.

Этап подготовки:

1. Проведение диагностики со студентами – скрининговый опросник «Первичная оценка состояния психического здоровья» модифицированный и созданный на основе опросника В.Н.Краснова; склонность к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н. Орел. Анализ результатов.
2. Анкетирование студентов «Изучение взаимоотношений с родителями». Анализ результатов.
3. Анкета для родителей.

4. Подготовить «Индикаторы суицидального риска».
5. Подготовка памяток для родителей.
6. Календарики с номером «Телефона доверия».

Нормативные документы, регламентирующие работу педагога-психолога по профилактике суицидального поведения:

- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Декларация о правах человека и гражданина (1948 г.)
- Конституция РФ от 12.12.1993 г.
- Федеральный закон от 24.07.1998 г №124 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 03.12.2011)
- Федеральный закон от 24.06.1999 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями, ред. от 07.02.2011 г.)
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 «Об образовании в РФ»
- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утв. Указом Президента РФ от 01.06.2012 №761
- Закон ХМАО «О поддержке семьи, материнства, отцовства и детства в ХМАО-Югре» от 07.07.2004 г №245-ОЗ.

Ход собрания

I. Организационный этап

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы хотим с вами обсудить проблему суицида в юношеском возрасте. Суицид - это то, о чем мы стараемся даже не думать, настолько страшным это кажется. Человек не хочет умирать, у него изначально заложен инстинкт выживания. Но периодически мы слышим невообразимо страшные новости о самоубийствах молодых людей.

По данным Всемирной организации здравоохранения, за последние 15 лет число самоубийств среди детей в возрасте от 15 до 18 лет увеличилось в 2 раза. По результатам диагностики в нашем колледже группа риска составляет 31% из числа обучающихся. Задумайтесь, у каждого третьего студента возникают мысли о суициде!

Почему юноши и девушки пытаются покончить с собой? Какие причины могут способствовать принятию такого решения? Как родители могут это предотвратить? На эти вопросы мы сегодня попытаемся найти ответы.

II. Основной этап

Для начала разберемся, что такое суицид?

Самоубийство, суицид (от лат. «себя убивать») – это умышленное лишение себя жизни. Суицидальное поведение – осознанные действия, направляемые представлениями о лишении себя жизни. В наши дни

суицидальное поведение не рассматривается как однозначно патологическое. В большинстве случаев это поведение психически нормального человека.

Виды суицида:

1. Демонстративный: разыгрывание театральных сцен с изображением попыток самоубийства безо всякого намерения покончить с собой, с расчетом, что вовремя спасут. Все действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей (например, наказаний за совершенные правонарушения и поступки), или, чтобы наказать обидчика, обратив на него возмущение окружающих. Важно, что демонстративные по замыслу действия вследствие неосторожности, неправильного расчета или других случайностей могут обернуться роковыми последствиями. Более того, после таких попыток обнаруживается определенная склонность к повторению суицидных попыток и демонстраций.

2. Аффективный: совершение суицидальной попытки на высоте аффекта, который может длиться от нескольких минут до часов и суток. Возможна и аффективная демонстрация при желании, чтобы смерть «произвела впечатление».

3. Истинный: имеет место при постепенно вынашиваемом намерении покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению суицидента, была эффективной, чтобы суицидными действиями «не помешали».

Официальная статистика самоубийств значительно отличается от реальной (приблизительно в 4 раза), поскольку в нее попадают только явные случаи. Никто не фиксирует случаи неудачных попыток самоубийств, число которых по разным оценкам в 10-20 раз больше, чем законченных самоубийств.

Какие особенности юношеского возраста способны провоцировать суицидальное поведение?

Юношеский возраст – это период стремительного развития и быстрых изменений личности. Состояние, в котором находится студент колледжа в это время, психологи называют «стрессом развития». Перед молодыми людьми стоят несколько серьезнейших задач развития: построение новых отношений с окружающими, выбор области будущих профессиональных интересов, автономизация от семьи и другие важные составляющие вхождения во взрослость. Для этого периода характерны частые стрессы, связанные с интенсификацией учебного процесса (учебный стресс), с переходом на новые формы обучения, с длительностью учебной недели; экзаменами, профессиональным самоопределением, а также проблемы в отношениях со сверстниками и родителями, часто не осознающими особенности физического и психического состояния повзрослевших детей. Часто стресс в их среде порождает неуверенность в будущем. Юноши и девушки в состоянии стрессовой ситуации отличаются повышенным уровнем ситуационной тревожности, конфликтности отношений, наличием

переживаний, связанных с травмирующей ситуацией.

Юношеский возраст, рассматривается в психологии как период нормативного кризиса, характеризуется сложным внутренним миром. Одной из основных задач данного периода развития является формирование и овладение стратегиями поведения в трудных ситуациях.

В результате несовладания с кризисной ситуацией возникает возможность крайней степени неадаптивного поведения - суицидального.

Давайте подумаем, какие причины могут вызвать суицид?
(родители называют причины, психолог записывает их на доске и комментирует)

- острые переживания разрыва отношений с любимым человеком

Причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, что сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни. Молодежь тяжелее, чем взрослые люди, переживает неудачи в отношении с окружающими. Основной процент самоубийств «из-за любви» происходит не потому, что молодому человеку приспичило начать интимную жизнь, и не потому, что у него бушуют гормоны. Просто чаще всего влюбленность – не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. Такие поиски любви лишь для того, чтобы быть хоть кому-то нужным характерны и для взрослых. Но взрослые, конечно, умирают от отсутствия взаимности гораздо реже. Молодые люди, как правило, не умеют учитывать завтрашний день. Молодежь живет по принципу «здесь и сейчас». Они искренне считают, что если их отвергли сегодня, значит, так оно будет всегда.

- незапланированная беременность

На самоубийство в данном случае толкает страх перед родителями. Отсутствие доверительных отношений с близкими. Обычно факт беременности осознается девушкой с большим опозданием. На нее, совсем еще юную и неопытную, обрушивается град эмоций в виде шока, стыда, паники, потрясения, нежелания осознать и принять создавшуюся ситуацию. Зачастую подобные чувства ввергают девушку в состояние депрессии. Перед ней возникает сложный вопрос о том, что же делать с беременностью: оставить ее или избавиться от ребенка. В этот момент особенно важно, чтобы рядом нашелся взрослый человек, с которым у девушки сохраняются доверительные отношения, который поможет найти выход и принять самое адекватное решение в данной кризисной ситуации.

- физическое, эмоциональное или сексуальное насилие

Это может быть как изнасилование, так и психическое насилие. Молодой человек, явившийся жертвой жестокого обращения, не усваивает норм социально-положительных отношений в общении с людьми, не может должным образом приспособиться к жизни, создать семью, жестоко относится к своим детям, легко решается на применение насилия к другим

людям, доведенный до крайней степени унижения превращается из жертвы в преступника.

- плохие взаимоотношения в семье

Без преувеличения можно сказать, что отношения между мужем и женой имеют громадное влияние на развитие личности ребенка. И дело тут не только в том, что ссорящиеся между собой родители не создают в семье необходимой ребенку теплой, приветливой и безопасной атмосферы или что ссорящиеся родители не уделяют должного внимания воспитанию детей, что их требования непостоянны, необоснованны и случайны, но и в своеобразии восприятия ребенком человеческих взаимоотношений.

Наиболее распространенный способ «канализации» излишнего психического напряжения, недовольства супругов друг другом – механизм «козла отпущения». Когда родители, опасаясь срывать свои эмоции друг на друге, вымещают свою раздражительность на ребенке. Ведь он не даст сдачи, и всегда найдется повод, за что его поругать. И оправдывают себя тем, что это «воспитание» на благо ребенка. Постепенно он начинает осмыслять себя как плохого, ни на что не способного, как человека, достойного всяческих порицаний.

Безразличие со стороны родителей, неурядицы в семье, развод родителей, авторитарный стиль воспитания – все это может служить причиной возникновения суицидальных мыслей.

- непринятие в коллективе сверстников

В юношеском возрасте встречается гораздо реже, чем в подростковом.

- употребление ПАВ

Любого рода зависимости усиливают риск суицидального поведения. Алкоголь, токсические и психоактивные вещества являются релаксантами и снижают чувство страха и ответственности.

- сайты глобальной сети ИНТЕРНЕТ

Сайты, посвященные тематике суицида, с недавнего времени регулярно получают пристальное внимание СМИ. В большинстве статей прессы говорится об очередном случае группового суицида, жертвы которого познакомились друг с другом на специализированных ресурсах сети, посвященных самоубийству. Очень часто именно в Интернете юноши и девушки находят подтверждение своим мыслям о бессмысленности жизни. И даже единомышленников, с которыми планировать будущий уход уже не так страшно.

Давайте посмотрим, какие причины могут быть предотвращены, если у Вас с Вашим ребенком выстроены доверительные отношения, Вы пользуетесь у него авторитетом, и он к Вам всегда обращается за помощью, зная, что вы его не отфутболите. (Рассматриваются все причины с позиции доверительных отношений с родителями).

А теперь, уважаемые родители, мы вас познакомим с результатами опроса студентов «Изучение особенностей взаимоотношений в семье». Что же

происходит на самом деле?

47% обучающихся могут задать интересующие их вопросы родителям только в благоприятной обстановке;

37% студентов отвечают, что родители не должны знать все о своих детях;

84% студентов чаще делятся проблемами со своими друзьями, чем с родителями;

53% обучающимся родители пытаются навязать свое мнение;

для 77% юношей и девушек родители являются авторитетом.

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с Вашим ребёнком. (раздаются анкеты)

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова, треплете по плечу 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)?
8. Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой изучаемый предмет ему больше всего нравится?
12. Вы знаете кто у него любимый преподаватель в колледже?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый преподаватель в колледже?
14. Вы знаете, как зовут его куратора в колледже?
15. Вы первым идёте на примирение, разговор?
16. 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!

Действительно, наши дети становятся старше, и нам кажется, что им уже не нужно так много внимания родителей, что они уже совсем взрослые, и сами способны решать свои проблемы. На самом деле внимание все еще нужно, но это уже другой уровень отношений. Взаимоотношения родителей и детей в юношеском возрасте становятся более глубокими, доверительными, дружескими. Молодым людям в этом возрасте необходимо понимание их проблем, чувств и поддержка. Молодежь в этом возрасте много

философствует, рассуждает. И было бы хорошо, если бы эти разговоры Ваш сын или дочь вели бы с Вами, а не с кем-то другим. Только так, исподволь вы будете способствовать формированию мировоззрения своего ребенка.

Как родители могут помочь в предотвращении суицида?

Помощь родителя выражается в том, что часто общаясь со своими повзрослевшими детьми, мы можем увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, немотивированную агрессивность и т.п. Юношам и девушкам мы можем предложить разъяснительную беседу, в которой пояснить, что видим его состояние, понимаем его, предлагаем вместе поискать пути решения проблем. Можно посоветовать обратиться к психологу.

Отметим, что даже это приносит свои плоды. Во-первых – это уже акт внимания и участия, столь важный в состоянии психического затруднения. Молодой человек замечает, что им интересуются, он не безразличен близким и ему хотят помочь. Во-вторых, юноши и девушки не имеют опыта глубокого самоанализа и плохо представляют, что с ними происходит, что с этим делать и куда обратиться. При этом сам разговор может содержать элементы просвещения: что такое его страдание, как оно протекает, с кем случается, какие опрометчивые действия совершают люди в этих обстоятельствах, кто помогает при таких состояниях, в чём выражается психологическая помощь.

Для предупреждения подростковых суицидов можно сделать многое. Исследование учёных показало, что половина детей делятся своими депрессивными переживаниями с родителями. При этом 80% попыток самоубийств происходят дома, а родители часто находятся буквально в соседней комнате. Таким образом, ребенок пытается обратить внимание взрослых на свои проблемы. В большинстве случаев подростковых и юношеских суицидов **дефицит общения** между родителями и детьми является важным фактором в их желании покончить с собой.

Становится очевидным, что улучшение взаимоотношений в семье может снизить частоту самоубийств у молодежи. В противном случае, если родители вместо искреннего отклика на заботы и волнения своих детей будут использовать свой формальный авторитет, такие эксцессы будут учащаться.

Как определить, входит ли Ваш ребенок в группу риска?

Мы подготовили для Вас таблицу «Индикаторы суицидального риска». Проанализируйте эту таблицу. Поставьте галочки в той строчке, описание которой подходит для Вашего ребенка. Если больше половины строчек оказались отмечены, то необходимо обратить внимание на самочувствие Вашего ребенка.

Что делать, если у молодого человека отмечается риск суицидального поведения? (родители предлагают пути решения, идет совместное обсуждение предложений)

Психологи предлагают несколько правил обхождения с юношами и девушками, проявившими суицидальные наклонности:

1. Открытое обсуждение проблемы. Оно снимает тревожность: беседа не может спровоцировать самоубийство, тогда как избегание темы увеличивает риск.
2. Взрослому надо быть внимательным к косвенным признакам состояния ребёнка. Молодой человек должен услышать, что происходящее с ним близкий ему человек воспринимает всерьёз.
3. Необходимо дать ребёнку возможность высказаться, задать ему вопросы, выслушать ответы. По возможности снижать пафос и переживание трагической красоты смерти. Юноши и девушки часто романтически воспринимают её внешнюю сторону: красивые похороны, все рыдают... Нужно развеять эту наивность.
4. Ни в коем случае нельзя провоцировать молодого человека, предполагая его неискренность и слабоволие.
5. Подчёркивать временный характер проблем, интересоваться, чем Вы можете ему помочь.
6. Запишите в телефон ребенка номер «Телефона доверия»: 88002000122.

А сейчас мы готовы ответить на Ваши вопросы относительно данной темы. (Родители задают вопросы, педагог-психолог отвечает).

III. Завершающий этап (обсуждение результатов).

Спасибо всем за заинтересованное участие в обсуждении. Прозвучало много ценных советов, которые можно взять на вооружение в практике семейного воспитания. Если у Вас есть потребность в индивидуальной консультации по данной проблеме, вы можете обратиться в колледж к педагогу-психологу по адресу: ул. Уральская, 11 каб.113 Б или написать на электронную почту по адресу: dthfp@yandex.ru. Ну а мы предлагаем Вам памятку «Как улучшить взаимоотношения со своим ребенком».

Решение:

- Проанализировать обстановку в семье.
- Отметить индикаторы суицидального риска у своего ребенка.
- Поговорить по душам со своим ребенком, выяснить его проблемы, беспокойства, понять его чувства.
- Дать понять молодому человеку, что в любой ситуации Вы готовы его услышать и помочь.

Анкета по удовлетворенности родителей:

А сейчас мы просим Вас ответить на несколько вопросов анкеты:

1. Важна ли тема, затронутая на собрании?
 - Собрание для меня было полезным, узнал(а) много нового
 - Ничего нового для меня не было, время потрачено зря
 - Понимать и поддерживать сына (дочь) в любой ситуации важно для нашей семьи
 - У нас свои методы воспитания, ничего менять не собираюсь
 - Есть над чем подумать, что изменить в отношениях с сыном (дочерью)
 - У нас отличные отношения в семье, я сегодня это подтвердил(а)
2. Хотели бы Вы получить индивидуальную консультацию по заданной теме?
 - Да
 - Нет
 - Не сейчас
3. Взяли ли Вы что-то полезное для себя при обсуждении данной темы?
 - Да
 - Нет
 - Затрудняюсь ответить
4. Какие темы бы Вы хотели обсудить с педагогом-психологом на следующем собрании?

Вопросы для анализа родительского собрания:

1. Актуальна ли заявленная тема для образовательного учреждения?
2. Правильно ли подобрана форма проведения собрания, способы и приемы работы его участников?
3. При подготовке собрания была ли изучена научно-методическая литература?
4. Вызвала ли данная тема интерес родителей?
5. Насколько активны были родители в обсуждении данной темы?
6. Какие вопросы задавали?
7. Был ли подготовлен качественный раздаточный материал?
8. Выполнило ли мероприятие свои функции?
9. Какие выводы и предложения были представлены?

Список литературы:

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ: Астрель, 2012.
2. Мальтинникова, Н.П. Психолого-педагогическое сопровождение в учреждениях среднего профессионального образования (Методическое пособие для психологов и социальных педагогов) / Н.П. Мальтинникова, г. Курган, 2005 г.
3. Новосельцева, Т.Ф. Когда тебя понимают (рекомендации родителям подростков, склонных к суициду) / Т.Ф. Новосельцева, г. Ханты-Мансийск, 2010 г.
4. Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций / сост. Конькова Н.Л., г. Биробиджан, 2012 г.
5. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / авт.-сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2013.

Приложение 1.

Индикаторы суицидального риска

Ситуационные индикаторы	
1. В колледже	
1.1 конфликты с преподавателями, воспитателями	
1.2 конфликты с одногруппниками	
1.3 отвержение (изгой и низкий, неустойчивый статус в группе)	
1.4 насилие (факт или угроза)	
1.5 «новички» (сменившие учебное заведение, переведены из другой группы)	
2. В семье:	
2.1 низкий материальный статус семьи	
2.2 неблагополучная семья (асоциальная)	
2.3 конфликтные отношения в семье	
2.4 в семье применяется физическое, эмоциональное насилие (к ребенку или членам семьи)	
2.5 развод, уход из семьи ее члена	
2.6 смерть близкого человека	
2.7 суицидальная наследственность в семье	
3. Личные	
3.1 любовная неудача	
3.2 внезапная утрата престижа (вина, позор, унижение)	
3.3 суицид среди друзей	
3.4 беременность	
3.5 страх наказания	
Поведенческие индикаторы*	
4.1 злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем	
4.2 бродяжничество	
4.3 протесты, снижение дисциплины, правонарушения	
4.4 равнодушие к неудачам, к своей судьбе	
4.5 склонность к рискованным поступкам	
4.6 изменение привычек, например, несоблюдение личной гигиены, ухода за внешностью	
4.7 интерес к темам смерти и самоубийств	
4.9 «приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей «на память», прощальные письма и т.п.)	
4.10 прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях	
Эмоциональные индикаторы (признаки депрессии)*	
5.1 проявление печали, подавленности или отчаяния	
5.2 потеря энергии, чувство усталости, рассеянность внимания	
5.3 нарушение сна, аппетита, снижение веса	
5.4 замкнутость	
5.5 чувство неполноценности, самообвинения, гнев на себя, немотивированные вспышки ярости (особенно если раньше такого не было)	

* высокая степень риска

Опросник В.Н. Краснова

Инструкция: Вам сейчас будет предъявлен ряд утверждений, касающихся Вашего здоровья и Вашего самочувствия. На каждое утверждение предлагается четыре варианта ответа. Отметьте галочкой нужный ответ.

ФИ _____ **возраст** _____

Дата заполнения _____ **группа №** _____

№	Утверждения	Да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Нет
1	Вы настроены на откровенный ответ?				
2	Я внимательно отношусь к своему здоровью.				
3	Мой организм чувствует смену погоды.				
4	У меня бывают частые головные боли.				
5	Меня стали раздражать громкие звуки, яркий свет.				
6	У меня может резко снижаться настроение, возникают подавленность, вялость.				
7	К сожалению, иногда я бываю озлоблен.				
8	Я легко могу заплакать.				
9	Бывает, меня охватывает какое-то равнодушие				
10	У меня бывает чувство постоянной тревоги.				
11	Безо всякой причины окружающие обращают на меня повышенное внимание.				
12	Мое настроение может меняться по нескольку раз в день.				
13	Мне хорошо в одиночестве.				
14	Я обладаю выдающимися способностями, отличающими меня от обычных людей.				
15	Иногда я слышу голоса, звуки, идущие неизвестно откуда.				
16	Иногда я просто не могу избавиться от назойливых мыслей.				
17	К сожалению, я очень ревнив.				
18	Иногда я испытываю навязчивый, непреодолимый страх.				
19	У меня бывают видения наяву, которые другие не видят.				
20	Я стал рассеянным, иногда это замечают окружающие.				
21	Меня беспокоит моя забывчивость.				
22	У меня появились довольно странные влечения.				
23	Иногда я чувствую, что окружающие читают мои мысли.				
24	Даже при обычном режиме дня у меня				

	нарушен сон.				
25	Бывает, я теряю сознание.				
26	Мне необходимо посоветоваться с врачом по поводу моей нервной системы.				

Обработка результатов:

Каждый из вариантов оценивается количественно в баллах:

«Да»- 1 балл;

«Пожалуй, да» - 0,5 балла;

«Пожалуй, нет» и «Нет»- 0 баллов.

В случае если подросток наберет 10 и более баллов, его следует отнести к «группе риска» по проявлению суицидального поведения.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С РОДИТЕЛЯМИ

- 1) **Вы эмоциональный человек?**
 - Да
 - Нет
 - Наверное, человек настроения
- 2) **Чувствуете ли вы ответственность за свои поступки?**
 - Всё зависит от обстоятельств
 - Каждый должен быть сознательным
- 3) **Родители считают вас самостоятельным человеком?**
 - Иногда родители меня переоценивают
 - Да
 - Не знаю
- 4) **А вы как считаете, родители достаточно о Вас заботятся?**
 - Да
 - Не знаю
 - Иногда забота обо мне не мешает
- 5) **Когда вы хотите задать какой-либо вопрос родителям, можете сделать это прямо?**
 - Могу
 - Потребуется благоприятная обстановка
 - Нет
- 6) **Часто ли вы умалчиваете перед родителями из того, что вас тяготит?**
 - Да, боюсь, что меня могут не понять
 - Без утайки всё рассказываю
 - Иногда считаю, что родители не всё должны знать
- 7) **Вы чаще делитесь с друзьями своими проблемами, чем со своими родителями?**
 - Со своими друзьями мы понимаем лучше друг друга
 - Иногда
 - Свои проблемы предпочитаю обсуждать с родителями
- 8) **Считаете ли вы бестактностью, когда родители “влезают” в ваш разговор с друзьями, входят в вашу комнату без стука?**
 - Считаю это незначительным (не думаю об этом)
 - Это выводит меня из себя
 - У меня родители тактичные люди
- 9) **Бывает ли так, что, когда родители разговаривают с Вами, вы думаете о чём-то другом?**
 - Бывает
 - Слушаю внимательно
 - Если “в облаках” то пытаюсь сосредоточить всё своё внимание
- 10) **Будете ли вы советоваться с родителями, даже если вы уверены в правильности своего решения?**
 - Очень редко
 - Это необходимо для полной уверенности
 - Нет
- 11) **В споре с родителями вы самокритичны?**
 - Обычно да
 - Стараюсь
 - Нет

12) *Когда вы знаете, что родители неправы, Вы доказываете свою правоту, или уходите к себе с мыслями: “Родителей не выбирают”?*

Отступаю и виню себя в легкомыслии

Остаюсь при своём мнении

Отстаиваю свою позицию, если даже она грозит вылиться в скандал

13) *Вы считаете, что родители должны Вас обеспечивать материально до совершеннолетия, или до тех пор, пока вы учитесь и не работаете?*

Да, а потом я внесу свою лепту

Мои личные доходы не помешают семье

Не знаю

14) *Можете ли вы посмеяться вместе с родителями над ситуацией, где кто-либо из вас выглядел нелепо?*

Да, чувство юмора присуще нашей семье

Смотря, какая ситуация

Нет, это выглядит глупо

15) *У вас появился партнёр(ша), который, как вам кажется достоин Вас, а родители так не считают, Вы послушаетесь родителей или будет конфликт?*

Попытаюсь доказать обратное

Конечно: ”за друга горой”

Я пересмотрю и проанализирую качества своего партнёра

16) *Отношение родителей к вашим вредным привычкам (если они у вас есть)?*

У меня их нет

Они об этом не знают

Знают, но, естественно, не поощряют

Не акцентируют на этом внимание

17) *После знакомства с другом противоположного пола, считаете ли вы нужным рассказать о нём своим родителям или даже познакомить?*

Нет, мне это не нужно

Иногда это преждевременно

Я рассказываю обо всём

Считаю, что нужно удовлетворить их любопытство

18) *Можете ли вы откровенно с родителями поговорить о сексуальных потребностях человека?*

Эта тема между нами никогда не затрагивается

Предпочитаю узнать больше на эту тему от родителей

Нет, лучше прочитать специализированную литературу

Только с близкими друзьями можно обсуждать такие интимные вопросы

19) *Будет ли у Вас ссора с родителями, если Вы считаете, что Вам недостаточно выделяют денежных средств?*

Я не имею права требовать больше

Иногда, когда совсем обижают своим денежным невниманием

Если мне недостаточно, они обязаны удовлетворить мои денежные потребности

20) *Если Вы интересуетесь политикой, то придерживаетесь того же мнения, что и родители?*

Меня политика вообще не интересует

Наверное, да

Нет

21) *Если у Вас политические лидеры противоположны в своих позициях с лидерами Ваших родителей, может это обернуться скандалом в процессе доказательства правоты?*

Никогда, я считаю можно отстаивать своё мнение по этому вопросу без конфликта

Да, такое часто бывает

22) **Часто ли родители навязывают Вам своё мнение?**

Не дают даже вздохнуть

Не обращаю внимания

Нет

23) **Вы считаете это правильным т.к. они мудрее, старше, опытнее?**

Они должны быть лояльнее

Не знаю

Всё равно они не всегда правы

24) **Вы считаете, что родители должны давать своему ребёнку свободу выбора?**

Ограничения должны существовать

Да

Не всегда есть уверенность в правильности выбора

25) **Как долго может продолжаться конфликт с родителями по любому поводу, или продолжительность зависит от причины ссоры?**

Если повод был серьёзный, тогда долго

Нет, не долго, независимо от причины

Когда как

26) **Кто первый идёт на примирение?**

Конечно же, родители

Когда как

Атмосфера мира сама налаживается

27) **Чаще всего, по какой причине происходят споры?**

Нет взаимопонимания

Слишком много хотят знать

Меня просто третируют

Любая другая причина

28) **Вы можете извиниться перед родителями, если знаете, что сгоряча наговорили непростительного или считаете “само собой всё пройдёт, они старше, они поймут”?**

Не знаю

Чувствую вину за собой, это естественно

Нет, сами спровоцировали

СПАСИБО

Приложение 4.

Как улучшить взаимоотношения со своим ребенком Практические советы для родителей



Ханты-Мансийск, 2013

1. Безусловное принятие ребенка.

Это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение — необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас есть», «Я рад тебя видеть», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

2. Можно выразить свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными» они были. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.

Проговаривайте все свои требования и просьбы, объясняйте, почему это важно и почему это Вас беспокоит.

3. Говорите ребенку о своих чувствах.

Когда вам трудно или у Вас неприятности, чего вы ждете от окружающих? Чтобы Вас оставили в покое? Внимательно выслушали и поняли Ваше состояние? Если Вы будете общаться с ребенком как с лучшими друзьями, то Ваши отношения могут улучшиться. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а

не о нем, не о его поведении. Советуйтесь со своим ребенком. Это показатель того, что Вы ему доверяете.

4. Внимательно слушайте ребенка.

Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства. Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден. Принимайте как факт и уважайте то обстоятельство, что Вы согласны далеко не со всем, в чем убежден Ваш ребенок. Никогда не приклеивайте ярлыки к убеждениям ребенка: глупости, ребячество, чепуха. Если хотите возразить, скажите лучше: «Сейчас ты в это веришь, но со временем, когда станешь старше...», «Я раньше тоже так думал, а когда стал старше...».

5. Организуйте СОВМЕСТНУЮ деятельность.

Дети любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому. Ежедневно уделяйте время своему ребенку. Интересуйтесь, как прошел его день, что нового произошло, чем бы он хотел поделиться. Хотя бы раз в неделю один вечер делайте что-то всей семьей. Заранее договоритесь, чем вы будете заниматься. Разделяйте интересы детей. Время от времени проводите с ребенком целый день вместе. За этот день вы переговорите обо всем на свете.

6. Научитесь просить прощение у своего ребенка.

В некоторых ситуациях и родители бывают неправы. Признайте свою вину. Попросите прощение. Это поможет сделать ваши отношения более близкими и доверительными.

7. Поощряйте, хвалите своего ребенка за старание и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Дайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

8. Дайте ребенку почувствовать настоящую ответственность.

Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье, членами «команды». Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение. Не бойтесь просить у ребенка помощи, если Вы чего-то не успеваете. Это сделает ваши отношения более доверительными.

9. Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие.

Ежедневный тактильный контакт необходим для полноценного развития ребенка. Если ребенок уже взрослый, то Вы можете похлопать его по плечу, или слегка приобнять, или пожать руку.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, но ей-Богу, вполне преодолимы!

Удачи вам и душевного благополучия!

Подготовила

педагог-психолог АУ СПО ХМТПК

В.А. Зырянова 89527214422