**Профилактика суицидального поведения и бытового насилия в отношении несовершеннолетних:**

1. теоретический *(20 мин)*:

- увеличение значения психической грамотности родительской общественности в вопросах профилактики суицидального поведения;

- ознакомление с причинами и признаками суицидального поведения несовершеннолетних;

- раскрытие механизмов аутодеструктивного поведения и этапов системы психокоррекционной работы с несовершеннолетними из групп «особого внимания»;

- признаки бытового насилия в отношении детей: определение и принятие мер;

- оказание психологической поддержки в вопросах предупреждения бытового насилия в семье;

- построение схемы организационно-управленческих и информационно-просветительских мер в отношении бытового насилия.

1. практический *(20 мин)*:

 – практические задания, тренинговые упражнения;

– просмотр видеороликов, обсуждение, обратная связь;

 – предоставление информационного материала (памятки, буклеты).

Уважаемые родители, мы сегодня собрались с вами, чтобы обсудить очень непростую, тревожную проблему риска аутодеструктивного поведения у детей и подростков, причины аутодеструкции, одной из которых является бытовое насилие и нарушение детско-родительских взаимоотношений.

По данным статистики в 2022 г. в Костанайской области, наибольшее количество суицидов совершается осенью (в сентябре, октябре) и весной (в марте, мае). По возрасту пик суицидов приходится на 14-16 лет и практически не встречается у детей до 10 лет. По половой принадлежности больше склонны к суицидам мальчики. В 2022 г. данные законченных суицидов показывают равное количество случаев, как среди девочек, так и среди мальчиков по 4.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали, таким образом, против бездушия, безразличия и жестокости взрослых, отсутствия доверия к родителям.

Суицидальное поведение у детей и подростков отличается естественным возрастным своеобразием. Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.

Рассмотрим основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков. Они предельно экстремальные, тревожные, настораживающие, требующие пристального внимания со стороны взрослых.

**Мотивы:**

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.

2. Действительная или мнимая утрата любви родителей.

3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.

4. Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия.

5. Боязнь позора, насмешек или унижения.

6. Страх наказания.

7. Любовные неудачи.

8. Чувство мести, злобы, протеста.

9. Желание привлечь к себе внимание.

10. Чувство безнадежности.

11. Множественные проблемы, все глобальные и неразрешимые.

12. Желание наказать обидчика.

13. Депрессивные состояния.

**Признаки суицида делятся на 3 группы:**

**1. Словесные признаки:**

 - прямо говорить о смерти (я не могу так дальше жить);

- косвенно намекать о своих намерениях (я больше не буду для вас проблемой);

- много шутить на тему самоубийства;

- проявлять нездоровую заинтересованность вопросами о смерти.

**2. Поведенческие признаки:**

- раздавать другим вещи, имеющие большую личностную значимость;

- окончательно приводить в порядок дела;

- мириться с давними врагами;

- демонстрировать радикальные перемены в поведении (еда, сон, внешний вид, привычки);

- замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;

**3. Ситуационные признаки**:

Человек может решиться на самоубийство, если:

-  социально изолирован;

- живет в нестабильном окружении;

- ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;

- предпринимал раньше попытки суицида;

- перенес тяжелую потерю – смерть кого-то из близких, развод родителей;

- слишком критически настроен по отношению к себе.

**Виды суицида:**

1. Истинный.

2. Демонстративный суицид (попугать).

3. Скрытый суицид (суицидально обусловленное поведение – занятия экстремальным спортом, рисковая езда на автомобиле, алкогольная или наркотическая зависимость).

**Особенности подросткового возраста и возможные риски**

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

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

У подростка формируется собственная система ценностей. Чтобы ее сформировать, подростку надо от чего-то оттолкнуться, и этим чем-то чаще всего оказываются требования и ценности взрослых. То есть, формирование ценностей у подростков происходит в форме протеста против того, что им представляет мир взрослых.

Подросток ищет другие, отличные от предлагаемых взрослыми, ценностные ориентиры. Для подростков характерен интерес к проблеме смысла жизни, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни.

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

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

**Что делать, чтобы предотвратить беду?**

 1. Сохраняйте спокойствие

 Повышенное эмоциональное внимание с Вашей стороны к этой проблеме создает риск возбуждения интереса к ней у ребенка. Вокруг данной проблемы сегодня много спекуляций. Сенсационность и значимость темы породили большое количество информации, не имеющей ничего общего с реальностью.

2. Оцените степень своего участия в жизни ребенка

**Упражнение**

Давайте выполним несложное упражнение. Оно займет не более 3-х минут. Ваши ответы — только для Вас самих.

Вспомните конкретный день Вашей жизни (например, вчерашний). Возьмите листок бумаги и в столбик напишите **время** (в часах, минутах), которое Вы уделили вашему ребенку (кроме выполнения учебных заданий и обсуждений учебной деятельности), каков был ваш совместный досуг. Посмотрите на время, которое Вы уделяете ребенку. Подумайте, это время совпадает с ожиданиями и потребностями Вашего ребенка в общении с Вами?

Это нехитрое задание поможет Вам оценить степень своего участия в жизни ребенка и, если оценка Вам не нравится, то Вы можете изменить ситуацию.

3. Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком

**Упражнение «Стаканы»**

 (цель - с помощью метафоры обратить внимание родителей на необходимость гуманного отношения к воспитанию ребенка).

Инструкция: перед Вами три стакана с чистой водой. Представим, что каждый из них - это ребенок, родившийся с чистыми чувствами, у которого еще не сформировались или только начинают формироваться взгляды на мир и представления о нем.

Возьмем первый стакан и оставим его неизменным, без присмотра. Что происходит в этом стакане? Мы не знаем наверняка, что-то может в него попасть без нашего внимания.

Во второй стакан бросим кусочек черной краски и размешаем его. Что произошло в стакане? Вода стала грязной и темной.

В третьей стакан добавим золотой порошок. Что происходит в этом стакане? Вода заиграла золотыми искорками.

Вывод: Так происходит и в воспитании ребенка. Когда мы оставляем его без должного внимания и надзора, он может развиваться и дальше. Но в каком направлении? Когда мы вкладываем в ребенка много «темного» - крик, нарекания, недовольство им, оскорбления и унижения, то ребенок начинает тем же отвечать нам. Когда же мы вкладываем в ребенка внимание, любовь, уважение, то и ребенок отвечает нам доброжелательностью, нормальным гармоничным развитием своей личности.

Зачастую родители, делая замечания своим детям в сложных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо. В результате ребенок не получает нужной информации, а слова взрослого провоцируют его делать наоборот («не кричи!»- «говори спокойно», «не дерись» - «решай спорные ситуации, договариваясь», «не повторяй за другими» - «имей свое мнение» и т.п.). Обращение к ребенку должно быть позитивным, т.е. предполагать ответное действие, а не бездействие.

**Упражнение «Недетские запреты».**

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

Рефлексия.

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

– Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?

– Ограничение движений, какой части тела вы ощутили наиболее остро?

– Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?

– Что хотелось развязать в первую очередь?

– Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

– Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?

– Что вам хотелось сделать?

– Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?

– Какие чувства вы испытываете сейчас?

Теперь, зная, что испытывают ваши дети, вам будет проще выстраивать диалог с ребенком.

4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы всегда быть в курсе проблем и трудностей ребенка

➢ Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Регулярно разговаривайте с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.

➢ Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут спортивные занятия, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт со взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения);

➢ Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

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

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

6. Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними

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

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

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

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

➢ Расскажите о людях, которые всегда готовы прийти на помощь в трудных ситуациях, проинформируйте о службах экстренной помощи (телефоне доверия 8(7142) 37-08-58, сот: 87080874201 Ватсап), специалисты которых помогут найти выход из любой ситуации.

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

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

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

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

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

➢ Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

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

8. Если Вы испытываете трудности, обратитесь за помощью к специалистам. В случаях столкновения с угрозами жизни зачастую близкие испытывают растерянность, возникает страх сделать хуже, или им кажется, что все, что они делают, не помогает. Это естественные чувства, так как проблема очень сложная и требует профессионального вмешательства.

**Упражнение – диалог «Мы – родители, а это значит…»**

**Цель:** способствовать осознанию участников себя в роли родителей, определить приоритеты и ценности в воспитании детей.

Родители по очереди заканчивают предложение:

Быть родителем хорошо, потому, что…

Быть родителями сложно, потому, что…

Быть родителями весело, потому, что…

Быть родителями грустно, потому что…

Быть родителями престижно, потому, что…

Быть родителями не престижно, потому, что…

Быть родителями приятно, потому, что…

Быть родителями хочется, потому, что…

 **Профилактика бытового насилия и жестокого обращения.**

Из года в год растет количество детей, которые испытывают жестокое обращение.

"Проблемные" взрослые - не вина ребенка, а его беда и несчастье. Жестокое обращение с детьми - это не только побои, нанесение ран, сексуальные домогательства и другие способы, которыми взрослые люди калечат тело ребенка. Это - унижение, издевательства, различные формы пренебрежения, которые ранят детскую душу.

Жестокое обращение с детьми формирует людей социально дезадаптированных, не умеющих создавать семью, быть хорошими родителями. Опасным социальным последствием насилия  является дальнейшее воспроизводство жестокости.

Жестокое обращение с детьми – это умышленное или неосторожное обращение или действия со стороны взрослых или сверстников, которые привели к травмам, нарушению в развитии, смерти ребенка, либо угрожают его правам и благополучию.

Допустимо ли жестокое обращение в отношении детей в нашей стране? Какими нормативными документами руководствоваться в таких случаях?

Основным документом, регламентирующим данный вопрос, является Конвенция ООН о правах ребенка. Конвенция предусматривает обязательство государства защитить детей от жестокого обращения. Государства-участники должны обеспечивать, “чтобы ни один ребенок не был подвергнут пыткам или другим жестоким, бесчеловечным или унижающим достоинство видам обращения или наказания” (п. “а” ст. 37). Статьей 19 Конвенции установлена необходимость защиты прав ребенка от всех форм физического или психического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации (ст. 19 Конвенции о правах ребенка).

Выделяют несколько видов жестокого обращения с детьми:

1.Физическое насилие

2.Психологическое, или эмоциональное насилие

3.Сексуальное насилие

4.Пренебрежение нуждами ребенка

**Физическое насилие**- нанесение ребенку родителями или лицами, их заменяющими, воспитателями физических травм, различных телесных повреждений, которые причиняют ущерб здоровью ребенка, нарушает его развитие или лишают жизни. Физическое насилие включает также вовлечение ребенка в употребление наркотиков, алкоголя, дачу ему отравляющих веществ или медицинских препаратов, а также попытки удушения или утопления.

**Психологическое (эмоциональное) насилие** - постоянные или периодические словесные оскорбления ребенка, угроза со стороны родителя, опекунов, учителей, унижение его человеческого достоинства, обвинение в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви, неприязни к ребенку.

 К этому виду насилия относится также постоянная ложь, обман ребенка (в результате чего он теряет доверие к взрослым), а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возрастным возможностям.

То есть, это периодическое, длительное или постоянное психическое воздействие на ребенка, тормозящее развитие личности и приводящее к формированию патологических черт характера.

**К психической форме насилия относятся:**

* открытое неприятие и постоянная критика ребенка;
* угрозы в адрес ребенка в открытой форме;
* замечания, высказанные в оскорбительной форме, унижающие достоинство ребенка;
* преднамеренное ограничение общения ребенка со сверстниками или другими значимыми взрослыми;
* ложь и невыполнения взрослыми своих обещаний;
* однократное грубое психическое воздействие, вызывающее у ребенка психическую травму.

**Сексуальное насилие** – это вовлечение ребенка с его согласия или без такового в сексуальные действия с взрослыми с целью получения последними удовлетворения или выгоды. Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок не обладает свободой воли и не может предвидеть все негативные для себя последствия.

**Пренебрежение интересами и нуждами ребенка** – отсутствие должного обеспечения основных нужд и потребностей ребенка в пище, одежде, жилье, воспитании, медицинской помощи в силу ряда объективных причин (бедность, психические заболевания, неопытность) и без таковых. Типичным примером пренебрежительного отношения к детям являются оставление их без присмотра, что часто приводит к несчастным случаям.

Любой вид жестокого обращения с детьми нарушает физическое и психическое здоровье ребенка, мешает его полноценному развитию.

 К сожалению, в некоторых семьях физически наказывают детей и понимают, что физические наказания притупляют все лучшие качества в детях, способствуют развитию в них лжи и лицемерия, трусости и жестокости, возбуждают злобу и ненависть к старшим.

В основе большинства случаев жестокого обращения с детьми лежит порочный круг насилия, который перетекает от одного поколения к другому. Приблизительно одна треть всех тех родителей, кто подвергался жестокому обращению в детстве, плохо обращается со своими собственными детьми.

Еще одна треть родителей обычно не проявляют жестокости к своим детям.

Однако они могут так поступать, находясь в состоянии стресса. Такие родители просто никогда не учились тому, как любить детей, общаться с ними и воспитывать их.

**Последствия жестокого обращения с детьми в семье:**

* уход в религиозные секты;
* объединения в неформальные группы с криминальной и фашисткой направленностью;
* агрессивное, преступное поведение детей;
* сбежавшие из дома дети умирают от голода и холода, становятся жертвами других детей, также сбежавших от домашнего насилия.
* суицидальное поведение.

**Советы родителям**

**по профилактике аутодеструктивного поведения и бытового насилия.**

1. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

2. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.

3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.

8. Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

9. Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.

10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.

11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

12. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!».

13. Создайте дома среду, характеризующую теплом, положительным интересом и участием взрослых членов семьи к детям.

14. Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

    Эмоциональное развитие личности ребенка часто недооценивают, что может привести к серьезным и печальным последствиям для него. Эмоциональное развитие должно стать предметом пристального внимания родителей и педагогов.

    Главное, что должны сделать взрослые в этом случае – это обеспечить ребенку ощущение успеха. Ребенка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.