

Кризисные состояния подростков. Группы риска.



РОДИТЕЛЬСКИЙ ВСЕОБУЧ
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 103»

«Не погружайтесь в виртуальный мир !»



- Причины возникновения компьютерной зависимости у детей:
 1. Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных взаимоотношений в семье;
 2. Отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, привязанностей, не связанных с компьютером.

Все это приводит к неумению ребенка общаться с окружающим миром, отсутствию друзей, низкой самооценке, отсутствию коммуникативных НАВЫКОВ.

Первые симптомы компьютерной зависимости:



- Приходит домой и сразу садится за компьютер;
- Обедает, ужинает, готовит уроки, сидя у компьютера;
- Из-за компьютера прогуливает школу;
- Забывает поесть, выполнить гигиенические процедуры;
- Бывает в плохом настроении, раздражителен, не может ничем заняться, рассеян, агрессивен, конфликтует если сломан компьютер;
- Угрожает при запрете сидеть за компьютером;
- Снижается школьная мотивация, успеваемость;
- Начинаются проблемы со здоровьем.

На что обратить внимание:



- Потеря временной рамки (вы не следите за временем, которое тратите за компьютером);
- Ощущается усталость: физическая, эмоциональная;
- Не хочется вообще чем-либо заниматься, ощущение депрессивного состояния;
- Все свободное время тратиться на сидение за компьютером;
- Можете просматривать и читать информацию, которая вам совершенно не нужна, т.е. заниматься «интернет-серфингом».

Советы родителям при обнаружении компьютерной зависимости у ребенка:



- Строить взаимоотношения в семье на принципах честности и умения признавать ошибки;
- Не оскорбляйте своего ребенка и людей из его круга общения ;
- Не применяйте физическое наказание, не унижайте;
- Будьте другом и помощником своему ребенку. Создавайте доверительные отношения в любых обстоятельствах;
- Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся компьютерной ситуацией.
- Не бойтесь говорить детям о том, как сильно вы их любите.

Что же делать?



- Свести к минимуму время нахождения в социальных сетях;
- Увеличить время общения с друзьями и родственниками. Совершать прогулки, ходить в театры, кино, на концерты, в театр, читать книги;
- Установление лимита на просмотр интернет-ресурсов: время не должно превышать 20 минут в сутки. Для этого можно установить специальную программу, которая напомнит о времени пребывания в Интернете;
- Удаление всех аккаунтов;
- Обратиться к специалистам.

Совет:



Если вы обнаружили у себя проблему «компьютерной зависимости» необходимо задуматься и признать свою компьютерную зависимость или зависимость ребенка, это поможет быстрее избавиться от нее и начать жить нормальной полноценной жизнью.

Причины подросткового суицида



**РОЛЬ ВЗРОСЛЫХ В ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ
ПОДРОСТКУ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 103»
САПУН Г.Г.**

СТАТИСТИКА



- **По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством 1 000 000 человек.**
- Среди них:
 - 280 тысяч китайцев,
 - 30 тысяч американцев,
 - 25 тысяч японцев,
 - 20 тысяч французов,
 - **50 тысяч русских**

ПРИЧИНЫ, ФАКТОРЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

- Психологические особенности подросткового возраста
- Неблагополучие в семье
- Напряженные отношений с родителями;
- Конфликты со сверстниками, неразделенной любви;
- Употребления наркотиков и алкоголя;
- Психических расстройств.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.

Суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все нормы и правила обязательны к выполнению, и ориентация воспитания в основном на внешнее благополучие.

РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ



- если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать
- ваша задача не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребенка от беды
- В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен.
- Случаются варианты когда подросток приходит к этому путем долгих обдумываний, не в порыве импульсивности

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?



- ***СЛОВЕСНЫЕ признаки:***

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

Прямо или косвенно намекать о своем намерении: "Лучше бы мне умереть". "Я больше не буду ни для кого проблемой". "Тебе больше не придется обо мне волноваться". "Скоро все проблемы будут решены". "Вы еще пожалеете, когда я умру!" ...

Косвенно намекать о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого проблемой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться".

Много шутить на тему самоубийства.

Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?



- **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ признаки:**

Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

- в еде – есть слишком мало или слишком много;
- во сне – спать слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде – стать например неряшливым;
- в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашнее задание, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?



- ***СИТУАЦИОННЫЕ признаки:***

Человек может решиться на самоубийство если:

- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют себя отверженным.
- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом); алкоголизм – личная или семейная проблема);
- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки суицида.
- Имеет склонность к самоубийству впоследствии того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- Слишком критически настроен по отношению к себе.

Что делать?



- Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.
- Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка.
- Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве.

Вопросы и замечания, которые помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в **данной** ситуации:

- - Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?
- - Ты думал, когда-нибудь о самоубийстве?
- - Каким образом ты собираешься это сделать?
(Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

ЭТО ВАЖНО



- Утверждение о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве. Но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны четкие утвердительные указания. Осознания вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

ЭТО ВАЖНО



- Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, психологов, к которым можно обратиться. В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

ВЫВОД



- Суть любой поддержки человека, находящегося в ситуации депрессии, когда фундамент смысла жизни из под ног ушел, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение "нужности" и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Покажите, что вы его любите.

ВЫВОД



- «Кто в мире будет принимать и любить меня просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому еще я нужен в этом мире так сильно.»

КТО ЕСЛИ НЕ ВЫ?