

## ОСТОРОЖНО: СУИЦИД.

**Цель:** психолого-педагогическое просвещение родителей по проблемам подросткового суицида.

**Задачи:**

расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида, о различных аспектах суицидального поведения;

познакомить со способами оказания помощи подростку;

дать возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком;

предложить родителям рекомендации по профилактике подросткового суицида.

Святая наука — расслышать друг друга...

Не только расслышать, но и понять и помочь.

Если сделать это вовремя, то, сколько жизней детей и подростков мы сможем сохранить.

Автор неизвестен

Как вы, наверное, уже поняли из сюжета видеоролика, сегодня мы с вами поговорим на одну из очень важных тем, которая касается эмоционального благополучия наших детей, о подростковом суициде. В чем его проблема? Почему этот вопрос, по оценкам многих психологов, столь актуален? Проблема суицида, как никогда, остро стоит в нашем обществе. К сожалению, среди так называемых суицидентов большой процент подростков. Еще толком не распробовав вкус жизни, они приходят к выводу, что в ней нет ничего интересного, обнадеживающего, что она полна проблем, одиночества, страхов.... По данным Всемирной Организации Здравоохранения во всем мире ежегодно происходит около 1 млн. суицидов, среди них по данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 3000 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

Что такое суицид?

Что такое подростковый суицид?

На какие три группы делятся суициды?

Какие есть мотивы суицидального поведения у детей и подростков?

Давайте уважаемые родители в этом разберёмся.

**Суицид** – это преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

**Подростковый суицид** – это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет. **(слайд 2)**

**Все суициды делятся на три группы: (слайд 3 – 5)**

Причины и особенности суицидального поведения у подростков проистекают из их личностной нестабильности. Подросток, у которого неблагоприятно складываются отношения с родителями и одноклассниками, чувствует себя одиноким, чужим и непонятым. К этому присовокупляется разочарование, заставляющее видеть жизнь в мрачном свете, воспринимать во всем, прежде всего, отрицательное. Так появляются тяжелые переживания и возникают различные депрессивные состояния.

**Основные причины суицидального поведения: (слайд 6)**

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, не разделенное чувство, ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.
- Проблемы и конфликты в семье.
- Слишком жесткое воспитание в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишаящих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).
- Конфликты с друзьями, проблемы в школе. Ребенок – изгой в школе. Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.
- Страх перед будущим.
- Потеря смысла жизни.
- Подражание кумирам.
- Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей.
- Прессинг успеха.
- Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать ожиданий дорогих людей.

**Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка:**

**(слайд 7 -11)**

- заметные перемены в обычном поведении;
- недостаток сна, повышенная сонливость;

- ухудшение, улучшение аппетита;
- признаки беспокойства;
- признаки вечной усталости;
- неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- отдаление от семьи, друзей;
- упадок энергии;
- отказ от работы в клубах, кружках;
- излишний риск в поступках;
- поглощённость мыслями о смерти или загробной жизни;
- необычные вспышки раздражительности или любвеобильности;
- усиленное чувство тревоги;
- выраженная безнадежность;
- приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления;
- приведение в порядок всех дел;
- разговоры о собственных похоронах;
- словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой».

### **Практическая часть:**

#### **1. Анкетирование родителей.**

Основное влияние на формирование полноценной личности ребенка оказывает семья, и очень многое зависит от правильного родительского поведения. Все дети приходят в этот мир чистыми, хорошими. Откуда же берутся потом подростки с повышенной тревожностью, заикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, с нежеланием жить, трудновоспитуемые и социально запущенные. Как достигается такой результат?

Предлагаю ответить на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребенком.

1. Вы каждый день целуете своего ребёнка, говорите ласковые слова или шутите с ним?
2. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
3. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников и т.д.)?
4. Вы обсуждаете с ним имеющиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
5. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
6. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
7. Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?
8. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
10. Вы знаете, какой у него любимый предмет в школе?

11. Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?
12. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель и почему?
13. Вы первым идете на примирение, разговор?
14. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Если на все вопросы вы ответили «Да», то значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. А если у вас большинство «Нет», то необходимо повернуться лицом к своему ребенку, услышать его, пока не случилась беда!

Нарушения детско-родительских отношений, отсутствие заботы формируют чувства страха, неуверенности в себе, неверия в свои силы и способности, замкнутости и нелюдимости, способствуют уходу в себя, что создает условия для совершения попыток суицида, психосоматических расстройств, побегов детей из дома, роста безнадзорности и увеличения криминализации подростковой среды.

## **2. Работа в группах. Мозговой штурм «Ошибки семейного воспитания, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков».**

Дальнейшая ваша задача: с помощью «мозгового штурма» **написать на листах «Ошибки семейного воспитания»**, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков.

Демонстрация работ родителями.

**ОШИБКА ПЕРВАЯ.** *Родители вольно или невольно провоцируют в ребёнке чувство вины.* «Ты огорчаешь меня своим поведением и оценками»; «Мы не поедим летом на море, потому что у тебя двойки. Если бы не ты, мы бы прекрасно отдохнули, а ты расстроил все наши планы» и т.п. Если родители не упускают случая, чтобы объяснить своему ребёнку, как сильно он виноват в их плохом настроении, сколько страданий он им доставил, они воспитывают человека, который станет заниматься самообразованием. Подросток взвалит всю вину на себя или, в знак протеста, захочет доказать обратное: «Вот я умру, а вы все останетесь виноватыми!».

**ОШИБКА ВТОРАЯ.** *Родители жёстко контролируют поведение, распорядок дня, учёбу и даже настроение ребёнка.* Такие родители берут на себя ответственность за малейшие эмоциональные переживания своего ребёнка. «Он плачет или устал – значит, мы не создали ему комфортных условий». В результате вырастают дети, не умеющие отвечать за себя и последствия своих поступков. В подростковом возрасте чувство беспомощности, возникающее в трудных ситуациях при таком типе воспитания, нередко становится причиной самоубийства.

**ОШИБКА ТРЕТЬЯ.** *Родители относятся к ребёнку, как к своей последней игрушке.* «Зачем ему учиться – он ещё такой маленький? Зачем ему заниматься спортом – он такой слабый? Зато он такой славный!». Это приводит к тому, что дети не могут научиться предвосхищать и планировать события, ставить себе цели и идти к ним.

**ОШИБКА ЧЕТВЕРТАЯ.** *Родители стараются объяснять все события в жизни ребёнка внешними причинами, игнорируя возможность самого человека быть хозяином своей судьбы и чувств.* Подобное воспитание порождает зависимость эмоциональных состояний от внешней среды и полное неумение справляться с трудностями самостоятельно.

**ОШИБКА ПЯТАЯ.** *Родители постоянно оберегают ребёнка от ошибок.* В результате мотивация избегания станет доминировать у него над мотивацией достижения. Одни люди, как известно, стремятся достигнуть большего, а другие – боятся совершить ошибку. Страх ошибки приводит к потере перспективного взгляда на будущее и, как следствие, потере смысла жизни.

### **Меры по профилактике и предотвращению подростковых суицидов:**

Суицидологи убеждены: вопреки широко распространенному общественному мнению, попытки самоубийства в большинстве случаев можно предугадать заранее и предотвратить. Подтверждением является тот факт, что большинство покушавшихся на самоубийство подростков сначала говорили об этом окружающим: 70-80% подростков, совершивших попытки суицида, высказывались до этого о своих намерениях, 10-15% позднее покончили жизнь самоубийством. Поэтому, уважаемые родители, давайте познакомимся с рекомендациями что нужно делать, в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству. **(слайд 12- 14)**

**ВЫСЛУШИВАЙТЕ** – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо». «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

**ОБСУЖДАЙТЕ** – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к терапевту.

**БУДТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовское упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать терапевта за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите что вы принимаете их всерьез.

**ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** – обобщайте, проводите рефрейминг – «такое впечатление, что ты на самом деле говоришь..», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве..», «ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

**ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ** – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь в этой ситуации.

### **Родители, будьте бдительны!**

Если во время скандала ваш ребенок грозитя покончить с собой, отнеситесь к угрозе серьезно, испугайтесь. Это не значит, что вы не должны вернуться к решению вашей с ним проблемы. Просто вам нужно сменить тактику.

Если он все же предпринял попытку самоубийства, **ПОМНИТЕ: В 90 СЛУЧАЯХ ИЗ 100 ПРОИСХОДЯТ ПОВТОРНЫЕ ПОПЫТКИ.** Поэтому лучше всего обратиться за помощью к специалистам.

**САМОЕ ГЛАВНОЕ**, спросите себя: «Что же такого было в нашей жизни, если он на это решился?»

Только смерть нельзя изменить, **ВСЕ** остальное **МОЖНО!!!**

**Рефлексия «Чудесный ларец».** Уважаемые родители! Наше собрание подходит к логическому завершению. Вы активно и дружно работали, старались выполнять все наши задания и рекомендации.

И в заключении мы хотели бы получить обратную связь. Предлагаем Вам написать на спикерах, что Вы положите в чудесный ларец и возьмете с собой в будущее из знаний, умений и навыков, приобретенных на данном родительском собрании.