

Беседа с учащимися и их родителями

«Профилактика суицидов среди несовершеннолетних»

Как помочь подростку справиться с депрессией, разочарованием и психологическими травмами?

Вступление

Проблема подросткового суицида является наиболее актуальной из всех проблем настоящего времени и не может не беспокоить современное общество. Отражением этого беспокойства стало провозглашение Всемирной организацией здравоохранения 10 сентября Всемирным днем предотвращения самоубийств.

Особенно остро проблема самоубийства стоит в среде молодежи, как наиболее психологически и эмоционально уязвимой социально-демографической группе. Мы должны понимать и принимать тот факт, что многое, что кажется взрослым пустяком, для подростка глобальная проблема.

Самоубийство является второй по частоте причиной смерти в молодости, а если учесть самоубийства, замаскированные под другие виды насильственной смерти, то, возможно, и первой. Как показывает мировая статистика, за последние 30 лет суициды детей от 10 до 14 лет возросли в 8 раз. У мальчиков пик суицидальной активности приходится на 11-14 лет, у девочек - на 15-18 лет.

Огромную роль в предотвращении подростковых суицидов призвана сыграть семья, как главный ресурс эмоциональной поддержки подростка. Обязанность взрослых – не допустить у подростка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет.

Подростковый возраст в жизни детей - это такой период, когда родителям не стоит терять бдительность, веря в свою прирожденную педагогическую гениальность. Педагогическая некомпетентность родителей может стоить очень дорого; ведь известно, что перевоспитывать ребенка, исправляя свои родительские ошибки, гораздо сложнее, чем с самого начала воспитывать ребенка, не совершая неправильных действий, не говоря неправильных слов. В сложных современных условиях родители нуждаются в квалифицированной помощи со стороны школы. Следовательно, специалистам школы необходимо работать с родителями, чтобы вооружить их достаточным количеством знаний, чтобы они как можно более грамотно смогли оказать помощь своему ребенку, понять его и поддержать, помогли справиться с переживаниями, приводящими подростка к суициду. Чем выше будет педагогическая культура родителей, чем больше общечеловеческих и нравственных ценностей они смогут привить своим детям, тем меньше их дети будут искать смысл в различных формах девиантного поведения.

Цель: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам детского и подросткового суицида.

Задачи:

- Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
- Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком

Форма–проведения: семинар - практикум

Оборудование: интерактивная доска, презентация, листы А4, А3, ассоциативная карта, анкеты для родителей, тексты для работы с информацией, стикеры, маркеры, памятки для родителей, картинка «Чудесный ларец» для рефлексии.

*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*

Добрый день уважаемые родители и учащиеся! Мы рады приветствовать вас в стенах нашей школы! Зачитывается эпитафия.

Просмотр социального ролика «Я не хочу жить, меня все достало».

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 детско-подростковом суициде.

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?

Упражнение «Чистый лист». Уважаемые родители, работайте вместе со мной. Я предлагаю вам выполнить упражнение «Чистый лист». У вас на столах находятся чистые листы бумаги А4, возьмите их, пожалуйста.

Представим себе, что это душа ребенка (психолог демонстрирует чистый лист бумаги, постепенно сворачивая его в четыре части).

Когда ребенка не замечают в семье – часть его души отрывается, (оторвем часть бумаги).

Когда ребенка не принимают сверстники – происходит то же самое.

Когда ребенка не понимают учителя – еще кусочек души прочь!

Когда он перестает верить в себя -

Когда он становится никому не нужен...что происходит с его душой?.....

А что в итоге? (в листе бумаги должна появиться внушающая дыра).

Душа ребенка становится сплошной черной дырой.... испытывая чувство краха, безысходности, отчаяния.

А как часто, вы уважаемые родители, задумываетесь над такими вопросами как: какие чувства и переживания, испытывает мой повзрослевший ребенок? Как складываются его отношения с семьей, сверстниками, учителями? Какие проблемы волнуют моего ребенка? Пожалуй, не так часто.

Анкетирование родителей.

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

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова 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 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 время проведении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель и почему?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. 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 немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребенку, услышать его, пока не случилась беда!

Нарушения детско-родительских отношений, отсутствие безопасности, каждодневного ухода, заботы формируют чувства страха, неуверенности в себе, неверия в свои силы и способности, замкнутости и нелюдимости, уходу в себя, что создает условия к попыткам суицида, психосоматическим расстройствам, побегам детей из дома, росту безнадзорности и увеличению криминализации подростковой среды.

Ассоциативная карта.

- Какие ассоциации у вас возникают при слове суицид? (ответы родителей: подросток, смерть, боль, страх, одиночество, депрессия, слабость, подавленность, надежда и т.д.)

Информационный блок.

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; представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Е.М.Вроно пишет: «Желание устраниваться лишь на время, «умереть не до конца» - типичное подростковое решение трудной ситуации» (Вроно Е.М.,1994). Смерть представляется желаемым длительным сном, отдыхом от невзгод, способом попасть в другой мир. Часто смерть видится средством наказать обидчиков. Представление о ценности собственной жизни еще не сформировано.

Причины и особенности суицидального поведения у подростков проистекают из их личностной нестабильности. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка. Подросток, у которого неблагоприятно складываются отношения с родителями и одноклассниками, чувствует себя одиноким, чужим и непонятым. К этому присовокупляются разочарования, заставляющие видеть жизнь в мрачном свете, воспринимать во всем, прежде всего, отрицательное. Так появляются тяжелые переживания и возникают различные депрессивные состояния.

Подросток часто переживает проблемы трех «Н»:

- * *непреодолимость трудностей,*
- * *нескончаемость несчастья,*
- * *непереносимость тоски и одиночества.*

Отчаявшийся подросток вынужден бороться с тремя «Б»:

- * *беспомощностью,*
- * *бессилием,*
- * *безнадежностью.*

В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор.

Выделяют несколько форм суицидального поведения:

Демонстративное суицидальное поведение - это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, уход от

наказания за совершение тяжелого проступка, возмездие за обиду, несправедливость, когда окружающие отомстят обидчику.

Аффективное суицидальное поведение - тип поведения, характеризующийся прежде всего действиями, совершаемыми в состоянии аффекта.

Истинный суицид - намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастности к совершенному действию.

Факторами, провоцирующими суицид, выступают следующие ситуации и проблемы:

- Употребление алкоголя и наркотиков (согласно статистике, этот фактор обуславливает суицидальное поведение в 75% случаев);
- Межличностные конфликты, которые зачастую воспринимаются неадекватно, с преувеличением их значения и травматичности, что вызывает внутренний кризис и драматизацию событий. Неразделенная любовь и ревность, предательство близкого человека, одиночество, желание вызвать сочувствие, подражание сверстникам или любимым героям. К суициду могут привести, как насмешки и постоянное чувство неполноценности у подростков с плохой успеваемостью, так и неожиданная неудача у одаренного подростка, привыкшего к восхищению и не способного пережить чувство обиды, стыда и вины за то, что подвел родителей. Многим отличникам свойственна привычка относиться к своим решениям, как к единственно правильным, и неукоснительно исполнять их. При переживании поражения эта особенность характера часто подталкивает одаренных подростков к отчаянному шагу;
- Состояние переутомления;
- Распад родительской семьи, развод родителей, отсутствие сочувствия его переживаниям родных и близких людей, боязнь быть наказанным за проступок или прегрешение, действительная или мнимая утрата родительской любви, пьянство родителей, ошибки семейного воспитания: частые конфликты в семье, жестокое обращение, страх осуждения;
- Расстройства пищевого поведения (анорексия и булимия);
- Конфликт с учителем – протест против несправедливости, либо страх наказания и позора;
- Смерть близкого человека;
- Физическое, моральное, сексуальное насилие, незаслуженное оскорбление, травля среды;

- Конфликты самооценки, возвышенная романтичность (психотравма при соприкосновении с реальностью), «философская интоксикация», кризис утраты смысла жизни.

Среди психологических оснований для истинного принятия решения об уходе из жизни можно выделить следующие мотивы:

Протест (месть) - когда своими суицидальными действиями подросток протестует против сложившихся обстоятельств, против принятого решения. Иногда подросток своим самоубийством как бы наказывает других, возможно, родителей: "Вы пожалеете, когда я умру";

Призыв (привлечение внимания) - для того, чтобы изменить невыносимую личностную ситуацию, подросток как бы призывает помощь извне: "Заметьте меня, я очень нуждаюсь в вашей помощи";

Избегание неудач - имеется в виду попытка избежать наказания или страдания, при этом существует угроза биологическому или личностному существованию человека. Такой тип суицида совершается в том случае, если подросток предполагает ухудшение ситуации: "Дальше будет еще хуже" или невыносимость переживаний: "Мне не вынести этого позора";

Самонаказание - суицидальным действием подросток наказывает себя за совершенный ранее поступок или проступок: "Никогда не прощу себе...".

Отказ от себя - человек отказывается от существования, поскольку жизнь потеряла для него интерес и смысл.

Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка.

- Заметная перемена в обычных манерах поведения;
- 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;

- Раздача в дар ценного имущества;
- Приведение в порядок всех дел;
- Разговоры о собственных похоронах;
- Составление записки об уходе из жизни;
- Словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой».

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.

Работа с текстом. Метод пометок

Важным элементом профилактики суицидов является профилактика депрессий у подростков, в чем родители также призваны играть важную роль. Когда у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния — необходимо сразу же принимать меры для того, чтобы помочь ему выйти из этого состояния.

Уважаемые родители! У вас на столах находится информация по профилактике депрессий у подростков. Вам предлагается проранжировать информацию по степени значимости, (т.е. что необходимо делать в первую очередь, во вторую и т.д.) и при помощи системы маркировки текста подразделить заключенную в нем информацию следующим образом:

- «галочкой» помечается то, что вам уже известно;
- знаком «минус» помечается то, что противоречит вашему представлению;
- знаком «плюс» помечается то, что является для вас интересным и неожиданным;
- «вопросительный знак» ставится, если что-то неясно, возникло желание узнать больше.

Уважаемые родители! Время работы с текстами вышла. Предлагаю подвести итоги. Группы внимательно слушают друг друга и делают необходимые дополнения.

Первое что необходимо было сделать это проранжировать, (т.е. определить порядок действия родителей, то что является первостепенным по отношению к ребенку). Демонстрация работ родителями.

Давайте, посмотрим на сколько Вы были правы. Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его самочувствии, настроении, переживаниях, вести беседы о будущем, строить планы. Беседы должны быть позитивными, вселять уверенность в самом себе, в своей способности решать проблемы и добиваться поставленных целей. Не надо сравнивать подростка с другими ребятами — более успешными, бодрыми, энергичными. Такие сравнения могут только усугубить ситуацию и понизить и без того низкую самооценку. Сравнить можно только подростка -сегодняшнего с подростком- вчерашним, настраивая его на позитивный образ подростка- завтрашнего.

Во-вторых, надо внести разнообразие в обыденную жизнь подростка; заняться с ним новыми делами или подыскать ему какое-то новое занятие, придумать новые способы выполнения домашних обязанностей;

В-третьих, надо проследить за тем, чтобы подросток соблюдал режим дня: хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Физическое здоровье подростка нуждается в пристальном внимании, так как депрессия — психофизиологическое состояние.

В-четвертых, не полагаясь на собственное всемогущество, родителям полезно принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей подростка, психологов, психотерапевтов. Если убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу) не удастся, то Вы уважаемые родители можете сами обратиться к ним за консультацией, чтобы вместе разработать стратегию помощи ребенку.

Памятка для родителей

Родителям необходимо учить подростков:

- **сосредотачивать свое внимание на хорошем;** уметь видеть окружающий мир с точки зрения возможностей, а не препятствий;
- **заботиться о себе** с помощью физических упражнений и рационального питания;
- **уметь сотрудничать с людьми,** и ровесниками, и взрослыми; получать понимание и социальную поддержку; помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи;
- **реализовывать свои возможности** в тех сферах деятельности, где подростку действительно этого хочется: в спорте, в танцах, путешествиях, занятиях искусством; чем больше у подростка интересов и занятий, тем меньше он будет поддаваться влиянию негативных факторов, и тем реже он будет использовать такую стратегию решения проблем, как избегание; посещение различных кружков, секций и курсов не только расширяет кругозор подростка, но и помогает ему найти больше друзей и поддержку.

Действенным инструментом преодоления пессимизма, критичности по отношению к себе и другим, скептицизма - является методика «Диета хороших новостей».

- Каждый член семьи берет на себя обязательство запомнить в течение дня как минимум три своих мысли, эмоции, поступка, за которые он мог бы похвалить себя. Вечером, за ужином в кругу семьи, каждый делится с близкими этими своими наблюдениями за собой. Это помогает снова пережить приятные моменты, а, кроме того, дает возможность родным людям оценить успехи друг друга, сказать добрые слова поощрения и поддержки.
- Если Ваши сын или дочь не готов к такому общению с близкими людьми, ему можно рекомендовать вспомнить лучшие моменты прожитого дня в одиночестве, готовясь ко сну.
- Тем самым он во-первых, научится выхватывать из жизни своим внутренним взором то, что является, безусловно, положительным; сделает это фокусом своего внимания; во-вторых, перестанет приписывать себе, близким людям и событиям своей жизни отрицательные ярлыки, искажающие его представления о себе и своей жизни. Вовлечение в осуществление этой «диеты» всей семьи, придаст внутрисемейному общению плодотворный вектор развития, научит видеть друг в друге лучшее.

Рефлексия «Чудесный ларец». Уважаемые родители! Наш семинар-практикум подходит к логическому завершению. Вы активно и дружно работали, старались выполнять все наши задания и рекомендации. Аплодисменты друг другу.

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

Спасибо за внимание!

Литература

1. Акопов Г.В. и др. (ред.). Методы профилактики суицидального поведения.- Самара-Ульяновск, 1998 г.
2. Возрастная психология: детство, отрочество, юность/Хрестоматия/Сост.В.С.Мухина, А.А.Хвостов-М: 2000-624с.
3. Семейное воспитание: Как стать хорошим родителем. Методическое пособие для родителей. Книга 1. Астана, 2012 г.
4. Семейное воспитание: Как стать хорошим родителем. Методическое пособие для родителей. Книга 2. Астана, 2012 г.
5. Снайдер Р. Практическая психология для подростков.-М., 1995г..
6. [tps://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/09/09/refleksiya-kak-etam-sovremennogo-roditelskogo-sobraniya](https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/09/09/refleksiya-kak-etam-sovremennogo-roditelskogo-sobraniya)
7. <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2015/04/23/seminar-dlya-pedagogov-deviantnoe-povedenie>
8. https://kopilkaurokov.ru/psihologu/prochee/roditel_skoie_sobranie_po_profilaktikie_suitsida_i_pravonarushienii_ia_i_moi_r