Педагог – психолог

 МБОУ-СОШ № 1

 сл. Б. Мартыновка

 Ткаченко О.Н.

 **Цель:** оказание профилактической помощи родителям по проблеме подросткового суицида.

 **Задачи:**

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.
3. Воспитывать уважение к личности подростка и понимание его проблем.

 **Оборудование:** слайдовая презентация (приложение 1), бумага и ручки по количеству участников, анкета для родителей «Предупреждение суицида» (приложение 2) , памятка для родителей (приложение 3), бланки анкеты обратной связи (приложение 4).

 **Форма проведения:** лекция.

 **Участники:** родители детей подросткового возраста.

**Ход родительского собрания.**

 Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы с Вами собрались для того, чтобы поговорить на такую непростую тему, как подростковый суицид.

 Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

 Ситуация по самоубийствам среди подростков остается в нашей стране одной из самых напряженных. Согласно данным Научного центра социальной и судебной психиатрии имени Сербского, по числу случаев суицида среди молодых людей Россия входит в пятерку лидеров.

 Российские подростки всё чаще сводят счеты с жизнью, и этой осенью зафиксирована новая тенденция — рост числа групповых самоубийств, которые «буквально следуют друг за другом». Прямо в социальных сетях подростки ищут единомышленников (пунктуация соблюдена): «Народ здесь есть люди которые хотят и могут умереть, не передумав пишите в личку!», «хочу умереть..ищу союзника ростовская область(ростов)»…

 Сегодня на 100 тыс. молодых людей в возрасте 15-19 лет приходится почти 20 случаев суицида, что превышает мировой показатель в 2,7 раза. Об этом (по данным сайта korrespondent.net) в мае 2011 года заявил Павел Астахов, Уполномоченный при президенте РФ по правам ребенка. Для сравнения, до революции, в начале XX века, количество суицидальных попыток не превышало 3-4 в год. Здесь имели место и социальные антисуицидальные факторы. В частности то, что у православных было запрещено хоронить самоубийц на кладбищах. А также вера людей.

 По словам многих психологов, улучшения пока ждать не приходится. Это связано с целым рядом причин, начиная от экономической и социальной обстановки, и заканчивая отношениями в семье, которые по-прежнему вызывают больше всего суицидов. По приблизительным подсчетам, из-за проблем с близкими из жизни уходит 62% от общего числа самоубийц. «Когда дело доходит до суицидальных мыслей, молодые люди часто воспринимают отношения в семье как более решающие и важные, чем контакт с друзьями, — уверен профессор Вашингтонского университета психологии образования Джеймс Мазза. — Результаты нашей многолетней работы показывают, что именно отношения с родными, а не со сверстниками, предотвращают у подростков депрессию и попытки покончить жизнь самоубийством». С этим согласен и Борис Положий, известный российский специалист по суицидологии. Он считает, что неадекватное отношение родителей к своим детям — чрезмерное баловство, жестокость, либо полное безразличие, — являются первопричиной большинства самоубийств.

 Обстановку усугубляют и новые факторы современного мира, толкающие подростков к последней черте: СМИ, которые подробно освещают каждую историю самоубийства, вызывая стремление к подражательству у других подростков; Интернет, где можно свободно найти целые сайты и группы с подробными описаниями способов суицида; японская манга с трогательными историями о девочках, которые кончают с собой и становятся «счастливыми». Чтобы найти ещё десятки примеров, ходить далеко не нужно. В одной из социальных групп есть клуб для самоубийц, где даже проводится опрос: «Какой способ самоубийства вы бы выбрали». Уже ответили свыше 1600 подростков. Наиболее популярными оказались таблетки (28,4%), затем прыжок с крыши (18,4%), третье и четвертое место делят способы «застрелиться» и «вскрыть вены» (16 и 15,4%). Мало кто мечтает умереть на петле или под колесами машины, поезда, но тревогу вызывает ещё один факт. Согласно этому же опросу, почти 13% подростков мечтают умереть «по-другому» и остается только гадать, на что способна детская фантазия.

 С наступлением зимы психологи предостерегают о начале «опасного» сезона. По оценкам экспертов, суициды учащаются с приближением новогодних праздников. Это происходит по ряду причин – в том числе из-за того, что свободное время не приносит желаемой радости, и внутреннее состояние подростка ещё больше угнетается. Однако суицид можно предотвратить. Психологи выяснили, что он не бывает спонтанным, люди готовятся к этому шагу задолго, и если в их жизни появляется какой-то просвет, они могут изменить свое решение. В связи с этим родителям нужно быть максимально внимательными к поведению своих детей, чтобы вовремя повлиять на ситуацию.

 И все же, почему подростки пытаются лишить себя жизни?

 Основными ***мотивами суицидального поведения*** несовершеннолетних являются:

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непо­нимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, не разделенное чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или ухо­дом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самооб­винения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

 Основные ***факторы риска суицидального поведения***:

1. Факторы семейного неблагополучия, если они действуют в ярко выраженной и пролонгированной форме. Например, алкоголизация родителей, невыполнение или искажение воспитательной функции в семье отца, нарушение отношений вследствие психиатрического заболевания родителя, развод родителей, экономические проблемы в семье и т.п.

 Покушающиеся на свою жизнь, как правило, дети из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, а также родителями и детьми с применением насилия. Родители относятся к детям недоброжелательно и даже враждебно.

 При исследовании множества случаев подростковых самоубийств обнаруживается одно сходное обстоятельство: как правило, глубоко, почто до фундамента, разрушено эмоциональное взаимодействие с семьей, в частности, отношения с матерью. Как бы подросток не был ориентирован на ценности своей возрастной группы, острота его переживаний становится «несовместимой с жизнью», когда он отвергнут в родительском доме. Покушающиеся на самоубийство часто говорят, что они не чувствуют близости ни к одному из взрослых.

1. Травматические факторы - это экстраординарные события, которые вызывают сильное психологическое напряжение, приводящее к дезадаптации. Это может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, которая сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Но депрессия может и не проявляться столь явно. Подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам и алкоголю. Под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной. Например, ранняя незапланированная беременность подростков в ситуации отсутствия психологической поддержки со стороны родителей и т.п. Либо попытка покончить с собой молодой девушки является способом наказать себя или отомстить своему молодому человеку, чтобы таким образом заставить его почувствовать вину.

 Особенность психологии подростка заключается в огромном значении внешности для формирования устойчивого положительного образа своего «Я». Поэтому можно привести множество примеров, когда основной причиной самоубийства было какое-нибудь незначительное врожденное уродство или несчастный случай, приведший к дефекту лица или тела.

 Также часто самоубийства подростков связаны с проблемами в межличностных отношениях.
 Очень часто самоубийства совершаются подростками из-за свойственной им тяги к подражанию. Например, самоубийство школьниц из подмосковной Балашихи (девочки прыгнули из окна), о котором широко оповестили СМИ, повлекло за собой серию суицидов по всей стране. Аналогичная череда суицидов прокатилась и после гибели одного из музыкантов группы «Иванушки Интернешнл», закончившего свою жизнь самоубийством. Нашлись поклонники творчества этой группы, решившие последовать за своим погибшим кумиром и уйти из жизни таким же образом.

1. Психопатологические факторы, когда развитие суицидального поведения обусловлено различными психотическими проявлениями (бред, галлюцинации) или резкой декомпенсацией психопатии и т.п. некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Причиной самоубийства могут стать чувства вины, страха враждебности.

4) Время года. По мировой статистике больше всего самоубийств регистрируется осенью и весной, особенно весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой. Суициды учащаются во время рождественских праздников («счастливый сезон» не приносит ожидаемой радости).

 Анализ суицидов несовершеннолетних в Ростовской области за 2009-2010 гг. показал, что наибольшее количество случаев произошло зимой – 34%, весной и осенью – по 29%, летом – только 7%, таким образом, потенциально опасным является время, когда несовершеннолетние обучаются в образовательных учреждениях.

 Выделяются следующие ***типы суицида*** (суицидального поведения):

**Истинный**, когда человек действительно хочет убить себя. Готовится такой суицид заранее, когда подросток решает свои дела, пишет предсмертную записку, покупает все необходимое для суицида

**Аффективный**, с преобладанием эмоционального момента. Обусловлен сильным аффектом (эмоциональной вспышкой) и сопровождается дезорганизацией и сужением сознания. Чаще прибегают к попыткам повешения, отравления токсичными препаратами.

Часто такой суицид совершается в состоянии алкогольного опьянения. Например, пришел подросток домой в нетрезвом состоянии. Родители начал его ругать, а он говорит: «Ну сейчас я вам устрою!» и запирается в ванной комнате. А когда родители выбили наконец-то дверь ванной, он там висит на ремне.

**Демонстративный** - самоубийство как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих значимых лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону. Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображении повешения.

Например, подросток просит у родителей что- то ему купить, а родители отказывают. И тогда подросток открывает окно и говорит: «Не купишь мне эту вещь, я сейчас выброшусь». И тогда родители говорят о том, что купят ребенку все, что он хочет.

 Или другая ситуация, когда девушка принимает определенную дозу таблеток, звонит своему возлюбленному и говорит о том, что собирается покончить с собой, потому что он ее не любит. Он бежит к ней. Она бездыханная, рядом куча пузырьков. Он вызывает «скорую помощь», ее откачивают. И молодой человек остается с ней, т.к. чувствует свою вину.

Чем же опасно демонстративно-шантажное поведение?

Опасно оно тем, что шантаж можно не рассчитать. Например, открыл подросток окно и говорит: «Сейчас выброшусь». А на улице дождь прошел. Подросток поскользнулся и вывалился из окна, разбился.

Или приняла девушка таблетки, позвонила приятелю, а он как раз с друзьями и говорит о том, что встретится с ней попозже. Приезжает, а она уже мертва.

 Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои намерения. Иногда это будут едва уловимые намеки, часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто их не слушают.

 Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно обэтом можно догадаться по ряду ***характерных признаков***, которые можно разделить на три группы: *словесные, поведенческие, ситуационные*.

 **Словесные** **признаки.**

1. Часто говорят о своем душевном состоянии:

*- «Я решил покончить с собой».*

*- «В следующий понедельник меня уже не будет в живых…»
- «Лучше умереть»
- «Пожил и хватит»
- «Ненавижу свою жизнь!»
- «Единственный выход - умереть!»*

*- «Я не могу так дальше жить»
- «Больше ты меня не увидишь!»
- «Тебе больше не придется обо мне волноваться»*

*- «Я больше не буду ни для кого проблемой»*2. Много шутят на тему самоубийства.
3. Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки.**

1. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок». Подростки известны своей щедростью, но если дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если подарки эти особенно дороги, это должно вызвать подозрение.

2. Прощание*.* Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3.  Демонстрируют радикальные перемены:

***Питание.*** Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла».
***Сон.*** В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

***Школа.*** Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.
***Внешний вид.*** Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

***Активность.*** Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

***Стремление к уединению.*** Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

***Агрессия, бунт и неповиновение.*** Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать.
***Саморазрушающее и рискованное поведение.*** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска». Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска.

***Внешняя удовлетворенность***, прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии.

4.  Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**Ситуационные признаки.**
Человек может решиться на самоубийство, если он:

1.  Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

2. Живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье, в отношениях к родителям или родителей друг с другом);

3.  Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал попытку суицида ранее.

5.  Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6.  Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

 Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, подросток в действительности хочет наладить отношения с окружающими.

  Существуют *два ярко выраженных признака*, по которым удается распознать, что ребенка что-то гложет. С одной стороны, это резкая перемена в настроении от депрессии к приливу сил и веселья. Такая внешняя удовлетворенность появляется, когда подросток уже принял решение уйти из жизни, подготовил всё необходимое, и теперь у него наблюдается избыток энергии. С другой стороны, это косвенные поступки, разговоры. «Когда ребенок готовится к суициду, он заметно меняется. Это может выражаться в общении со сверстниками, например, он раздает им игрушки, какие-то вещи, либо рисует на полях тетради могилы с крестами».

 Если замечена склонность подростка к самоубийству, то следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Любые разговоры о жизни и смерти, стремление к одиночеству, рассуждения о никчемности и ненужности, интерес к мотивам смерти в искусстве и прочие признаки должны насторожить родителей и побудить их принять меры. При этом допросы с пристрастиями не помогут взрослым узнать, что творится у ребенка на душе. Скорее наоборот, вторжение в его личное пространство ещё больше оттолкнет их. И дело даже не в том, что «предки плохие», а в гормональной перестройке организма подростка, поэтому, чтобы наладить с ним отношения, нужно интересоваться о его делах без давления, и больше рассказывать именно о себе, своей работе, проблемах. Тогда подросток увидит, что его мнение кому-то важно, и он почувствует свою значимость.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если у него уже есть конкретный план самоубийства, то ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может и не давать волю своим чувствам, скрывать свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

 Сделать первый шаг к доверительной беседе всегда трудно. Часто этому мешают личные обиды друг на друга, раздражительность, состояние стресса или даже страх. Справиться с волнением помогают успокоительные чаи, занятия спортом. Активные тренировки будут отбирать много энергии, а заодно воспитывать силу духа и волю, вытесняя все ненужные мысли.

Хорошо сближают родителей и детей какие-нибудь общие дела. Если таких нет, можно их придумать: сделать вместе выпечку, можно «вспомнить детство» и покататься вместе на санках с горки, поиграть в снежки, слепить снеговика и т.д. «Очень помогает, когда взрослые отправляются со своими детьми по магазинам, причем подросток должен выполнять роль эксперта по моде и выбирать родителю одежду», — комментирует психотерапевт. Дело в том, что дети в переходном возрасте особенно хотят гордиться своими родителями, видеть в них людей, которыми можно восхищаться. И, чем больше у него для этого поводов, тем лучше отношения в семье.

 Попробуйте задать ребенку следующие вопросы:

1. «Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?» (Так можно завязать разговор о проблемах подростка).
2. «Ты думал когда-нибудь о самоубийстве? «
3. «Каким образом ты собираешься это сделать?» (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления)

 Опыт показывает, что такие беседы редко приносят вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

 Утверждения о том, что кризис миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто подросток может почувствовать облегчение после такого разговора, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал правильный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его резервы. Если подросток сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принимать во внимание и другие источники помощи: друзей, врачей, психологов, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам. В противном случае вы можете обратиться к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

 А сейчас давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребенком.

***Анкета для родителей "Предупреждение суицида"***

|  |
| --- |
| 1. Рождение вашего ребенка было желанным? 2. Вы каждый день целуете его, говорите ласковые слова, шутите с ним? 3. Вы с ним каждый день разговариваете по душам и обсуждаете прожитый день? 4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах)? 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 препровождении, хобби, занятиях? 9. Вы в курсе о его влюбленности, симпатиях? 10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах? 11. Вы знаете какой его любимый предмет в школе? 12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе? 13. Вы знаете какой у него самый нелюбимый учитель в школе? 14. Вы первым идете на примирение, разговор? 15. Вы не обижаете и не оскорбляете своего ребенка?   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 ребенку. А если у вас большинство «НЕТ», то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребенку, услышать его, пока не случилась беда. |

 «Интересуйтесь делами своих детей, поддерживайте беседу, не уходите от неё общими фразами, что «всё обойдется» или «всё не так плохо». Как ни крути, ни центры помощи, ни школа, ни тем более друзья не смогут предостеречь подростка от последнего шага так, как это может сделать семья».