**Государственной бюджетное учреждение Пензенской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Пензенской области»**

 **(ППМС центр Пензенской области)**

**Методическая разработка**

**родительского собрания**

 **«Профилактика суицида и рискованного поведения среди подростков».**

Разработала: Исайкина И.С., педагог - психолог БППК

ППМС центра Пензенской области в Сердобском районе

**г. Пенза, 2023**

**Цель:** Оказание профилактической помощи родителям по проблемам детского и подросткового суицида.
**Задачи:**1.Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
2.Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.
**Вид мероприятия:** муниципальное районное родительское собрание.
**Форма мероприятия:** интерактивная беседа.
**Оборудование:**интерактивная доска, презентация, листы А4.
**Целевая аудитория** – родители детей подросткового возраста, педагоги.

**Ход собрания:**

**1 Слайд.** Добрый день уважаемые родители!Мы рады приветствовать вас.

Cегодня мы с Вами поговорим на очень важную тему, 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, зацикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, с нежеланием жить, трудновоспитуемые и социально запущенные. Как достигается такой результат?

**3 Слайд. Упражнение «Чистый лист».**  Уважаемые родители, работайте вместе со мной. «Чистый лист». 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.

**4 Слайд.** Статистика.

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.

**Статистика суицида (Статистические данные по России)**

* В настоящее время Российская Федерация занимает 2-е место, по уровню завершенных самоубийств.
* За последнее десятилетие в России частота суицидов среди подростков возросла почти в 3 раза.
* В нашей стране каждый день совершают самоубийство с летальным исходом 17 детей от 5 до 19 лет,
* У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли.

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

**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 устраниться 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.

**7 Слайд.** 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.

**8 Слайд.** Риску суицида подвержены подростки с определенными психологическими особенностями:

* эмоционально чувствительные, ранимые;
* настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
* негибкие в общении;
* склонные к импульсивнымпоступкам;
* склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме;
* пессимистичные;
* замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

 **9 Слайд.** Степени выраженности суицидального поведения:

* Первая степень - **пассивные суицидальные мысли**. Это фантазии на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни как действия. Примером могут служить высказывания: ***"Хорошо бы умереть", "Заснуть и не проснуться", "Если бы со мной это произошло, я бы умер“*** ***.***
* Вторая степень - **суицидальные замыслы** . Это активная форма проявления суицидальности, стремления к самоубийству. Параллельно формируется план реализации. Продумываются способы суицида, время и место действия.
* Третья степень - **суицидальные намерения** . Они вытекают из замыслов, при этом подкрепляются волевыми решениями, ведущими к поступку.

**10 Слайд.** 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.

Типы суицидального поведения:

* Демонстративное поведение ( *потребность обратить на себя внимание и на свои проблемы);*
* Аффективное суицидальное поведение
* Истинное суицидальное поведение *(потребности быть нужным хоть кому-то)*

**11 Слайд.** Причины суицида:

* **Страх перед наказанием;**
* **Домашние огорчения ;**
* **Денежные потери;**
* **Пресыщенность жизнью;**
* **Физические болезни;**
* **Дисгармония в семье.**

**12 Слайд.** 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.

**13 Слайд.** 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.

**14 Слайд.** Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

* поведенческие
* вербальные
* эмоциональные

**15 Слайд.** Поведенческие

* Внезапные изменения в поведении и настроении.
* Приобретение средств для совершения суицида
* Приготовление к уходу
* Пренебрежение внешним видом
* Раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; 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;

* В школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, 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;

**16 Слайд.** Вербальные

* Уверение в беспомощности и зависимости
* Прощание
* Шутки о желании умереть
* Сообщение о конкретном плане суицида
* Медленная, маловыразительная речь
* Высказывание самообвинений
* Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом: прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить"; косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";
* Много шутит на тему самоубийства;
* Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**17 Слайд.** Эмоциональные

* Безнадёжность, беспомощность.
* Переживание горя.
* Признаки депрессии.
* Вина или ощущение неудачи, поражения.
* Чрезмерное опасение или страхи.
* Чувство собственной малозначимости.
* Рассеянность или растерянность.
* Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга)
* Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - семейная проблема);
* Ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или;
* Имеет склонность к самоубийству вследствие 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.

**18 Слайд.** Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

* Внимательно выслушайте подростка, решившегося на самоубийство.
* Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь.
* Оцените глубину эмоционального кризиса. Замечайте детали. Например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги.
* Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
* Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве.

**Если замечена склонность ребёнка к суициду, следующие советы помогут родителям изменить ситуацию.**

1.Внимательно выслушайте ребёнка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2.Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, 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, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4.Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5.Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

6.Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

7.Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

8.Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

**20 слайд.** Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

* Эмоциональная привязанность к родным и близким
* Выраженное чувство долга, обязательность
* Боязнь причинения себе физ. ущерба
* Учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих
* Наличие жизненных, творческих и др. планов
* Наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении
* Умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности
* Уровень религиозности
* Негативная проекция своего внешнего вида после суицида

**21 Слайд.** Правила общения с детьми группы риска

* Подбирайте ключи к разгадке суицида
* Примите суицидента как личность
* Установите заботливые взаимоотношения
* Будьте внимательным слушателем
* Не спорьте
* Задавайте вопросы
* Не предлагайте неоправданных утешений
* Предложите конструктивные подходы
* Вселяйте надежду
* Оцените степень риска самоубийства
* Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска
* Обратитесь за помощью к специалистам
* Важность сохранения заботы и поддержки

**22 Слайд.** Рекомендации родителям:

* Несмотря ни на что, сохраняйте положительное представление о своём ребёнке.
* Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье ни чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
* Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ним.
* Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
* Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят ему вас.
* Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.
* Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами

**23 Слайд.** Упражнение «Диета хороших новостей».

**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 Ващи 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.