**Министерство образования Пензенской области**

**Государственное бюджетное учреждение Пензенской области «Центр психолого-**

 **педагогической, медицинской и социальной помощи Пензенской области»**

 **(ППМС центр Пензенской области)**

 **Базовый психолого-педагогический кабинет (БППК)**

 **в Пачелмском районе Пензенской области**

 **Методическая разработка муниципального**

 **родительского собрания на тему:**

 **«Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних»**

 **Разработчик:** Яшкина Ирина Владимировна, педагог- психолог БППК

 ППМС центра Пензенской области в Пачелмском районе

 **Пенза 2023**

  **Родительское собрание**

**Тема: Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних.**

**Цель: способствовать пониманию родителей важности проблемы суицида среди подростков.**

**Задачи: показать актуальность обсуждаемой проблемы; обсудить с родителями пути оказания помощи таким подросткам; дать рекомендации родителям по обсуждаемой проблеме; разработать меры профилактики суицида среди подростков.**

**Форма проведения: беседа-диалог.**

**Участники: классные руководители, родители учащихся, школьный психолог.**

 **Ход собрания:**

**Выступление психолога**

 Долгие годы проблема юношеских самоубийств замалчивалась и была под запретом. Смерть в подростковом периоде! Страшно, когда ребенок уходит из жизни. Чувство вины преследует родителей всю оставшуюся жизнь.

 Суицид- умышленное самоповреждение со смертельным исходом, лишение себя жизни. Психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей-неволей оказывается этот человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды. В 90% суицидальное поведение – это привлечение к себе внимания. За каждым случаем суицида

Стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием.

 В жизни у ребенка, считают психологи, есть два якоря, держась за которые

Он живет,- семья и школа. Но когда плохо в школе, нередко ухудшаются и отношения с родителями. Ну а если в семье у ребенка конфликт, то какая может быть учеба. А самоубийство обычно происходит, когда накладываются несколько проблем.

 В ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности,

стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

 Какие основные причины самоубийства среди подростков.

1.Неблагоприятные конфликтные отношения с родителями.

2. Трудности, связанные со школой.

3. Проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола.

4. Развод родителей.

 Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель – самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем средне-годовой. Суициды учащаются во время рождественских праздников. Опечаленные распавшимися семьями, смертями, непереносимым одиночеством, социальными или экономическими неудачами люди обнаруживают, что «счастливый сезон» не приносит ожидаемой радости. В отчаянии они могут решить покончить с собой.

 Различают несколько типов суицидального поведения. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами,

изображения повешения. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

 Как же заметить надвигающийся суицид.

 Суицидально опасные группы:

- молодые люди с нарушением межличностных отношений, «одиночки»,

злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением;

- сверхкритичные к себе. К этой группе относятся лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;

- подростки, сильно расстроенные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;

- люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

 Признаками эмоциональных нарушений являются:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессоница или повышенная сонливость в течение последних дней;

- частые жалобы на соматические недомогания( боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);

- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;

- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;

- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;

 - уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;

- погруженность в размышления о смерти;

- отсутствие планов на будущее;

- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку.

1. Ваша помощь должна состоять не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.
2. Примите его, как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и на сможет решиться на самоубийство. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной ситуации суицида. Если вы полагаете, что угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, - ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.
3. Установите заботливые взаимоотношения. Вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия такого подростка. Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникните в изолированную душу отчаявшегося подростка.
4. Будьте внимательным слушателем. Такие люди не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того, о чем говорят: « У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если подросток страдает от депрессии , то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать :

«Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от тебя требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

5.Не спорьте. Сталкиваясь с угрозой суицида, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу.» Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая

помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

 Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью».

Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить такой человек. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясение тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете только проиграть спор, но и потерять его самого.

6.Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как:

«Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства».- то в них подразумевается ответ, который вам хотелось бы услышать. Когда подросток думает о самоубийстве и, наконец находит кого-то, кому небезразличны его переживания, кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя» и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями .

 Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта.

Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами могут быть:

«Что случилось за последнее время, когда почувствовал себя хуже, что произошло в жизни с тех пор, как возникли эти перемены, К кому из окружающих они имели отношение.» Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Имеет смысл также сказать: «Ты все-таки взволнован. Может, если поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять»

8.Вселяйте надежду. Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы: «Как бы ты изменил ситуацию, к кому ты мог бы обратиться за помощью.»

9.Оцените степень самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

10. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию «Скорой помощи» или обратиться в поликлинику. Помните, поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

11. Обратитесь за помощью к специалистам. Склонные к суициду имеют суженное поле зрение, своеобразное туннельное сознание.

Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения. Но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Надежным источником помощи являются клинические психологи, психиатры.

12. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация миновала, то нельзя позволить себе расслабиться. Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

**Подведение итогов:**

Уважаемые родители! Сегодня мы с вами затронули очень сложную тему. В молодости человеку свойственно относиться к жизни безответственно и легкомысленно, потому что кажется, что еще очень многое впереди. По-настоящему жизнь начинают ценить только пожилые люди, инвалиды или смертельно больные, несмотря на все страдания, которые им приносит каждый день. Человеку для счастья нужно очень немного, нужно уметь наслаждаться каждым мгновением, а в могиле всегда успеешь оказаться. Дорожите каждой минутой проведенной с детьми, не отталкивайте их, находите время для бесед, прогулок, просто посидите тихо рядом. Они выросли физически, но не окрепли духовно, они нуждаются в вас еще больше, чем когда были совсем маленькими. Приглядитесь к ним, попробуйте найти точки соприкосновения, которые приведут вас к взаимопониманию, попробуйте обсудить проблемы, которые волнуют ребенка, не оставляйте его одного наедине со своими мыслями, не позволяйте разыграться и укорениться негативному воображению. Поддерживайте стремление к развитию, потребность к совершенствованию, упорядочиванию желаний.

**Памятка для родителей:**

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями в школе.

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится…», « у вас не будет больше проблем со мной», «все надоело я никому не нужен».

- частые смены настроения;

- изменения в привычном режиме питания, сна;

-рассеянность, невозможность сосредоточиться;

- стремление к уединению;

- потеря интереса к любимым занятиям;

- раздача значимых для ребенка вещей;

- резкое снижение успеваемости, пропуски уроков;

- употребление психоактивных веществ;

- чрезмерный интерес к теме смерти.

В случае длительно сохраняющихся признаков (отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита) необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.