**Родительское собрание**

**«Профилактика суицидального поведения учащихся»**

*Пояснительная записка*

Проблема подросткового суицида является наиболее актуальной из всех проблем настоящего времени и не может не беспокоить современное общество. 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, социальный ролик, презентация, листы А4, А3, анкеты для родителей, тексты для работы с информацией, ручки, памятки для родителей.

**Целевая аудитория:** родители обучающихся 6-8 классов

Ход собрания

*Психолог.* Предлагаю начать нашу встречу с просмотра социального ролика **«Я не хочу жить, меня всё достало» (**[**https://youtu.be/Q6DZPHo1as8**](https://youtu.be/Q6DZPHo1as8)**)**

*Психолог:* Добрый вечер, уважаемые родители! Как вы уже поняли, сегодня мы встретились на тематическом родительском собрании, посвящённое безопасности жизни детей. Нам предстоит обсудить проблему суицидов в подростковой период. Статистика показывает, что именно подросткам свойственны различные типы суицидального поведения. Я познакомлю вас с информацией по данной проблеме с помощью презентации.

Когда нам, взрослым людям, становится по-настоящему страшно? Чаще всего тогда, когда мы соприкасаемся со смертью человека. Особенно страшно, когда гибнут дети, добровольно расставаясь с жизнью. За последние годы суицид подростков возрос на 60%. Практика показывает, что покушающиеся на свою жизнь, как дети из неблагополучных семей, так и из вполне благополучных.

Привести к суициду могут экономические проблемы в семье, безнадёжность, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца, возложение надежд на своего ребенка, строить грандиозные планы за своего ребёнка, мечтать, чтобы он осуществил все то, чего они, родители, не успели или не смогли сами. При этом подросток чувствует сильную ответственность за реализацию навязанных планов.

**Суицидальное поведение** – это ответ на глубинные переживания, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Чем младше подросток, тем в большей степени он внедрён в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он «дебатирует» именно с семьёй.

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?

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?

**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 провождении, 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.

**Упражнение «Ассоции»**

– 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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C), 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.

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 безнадёжность;
* 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».

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

Прежде чем, познакомится с ошибками семейного воспитания, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков, мы на примере упражнения проанализируем, что ощущает и переживает ребенок в момент совершения родителями ошибки.

**Упражнение «Не кричите на ребенка!»** Выбираются 2 желающих родителя. Один играет роль ребенка, второй - родителя. Задача родителя: кричать на ребенка, по какому-то придуманному поводу, задача «ребенка»: присесть на корточки, чтобы быть намного меньше ростом и говорить только одну фразу «Я маленький, и я просто хочу, чтобы меня любили».

Вопросы для обсуждения

* Какие чувства испытывали Вы, находясь в роли родителя?
* Какие ощущения испытал на себе «ребенок»?
* Хотелось ли изменить ситуацию? Какие действия хотелось предпринять

Одну из ошибок семейного воспитания, мы с Вами рассмотрели **«Не повышать голос на ребенка, сохранять спокойствие и рассудительность».**

Далее ваша задача с помощью «мозгового штурма» написать на листах А3 «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 поедем 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 самоедством. 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 научаются 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 мотиваций 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.

**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.

**Текстовый материал для работы по методу пометок «Профилактика депрессий у подростков»**

Уважаемые родители! Время работы с тексами 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. Сравнивать 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 высыпался, 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 удается, 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.

*Психолог*.
Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды.

Один сказал: «Он наполовину полон, и я благодарен за это».

Другой сказал: «Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым».

Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем «обманутые»

 Люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты. Жизненные проблемы становятся мене жгучими, если ребёнок будет приручен позитивно мыслить.

Учите его, что «в каждой бочке дёгтя всегда можно найти ложку мёда»