

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10
ИМЕНИ П. П. ГРИБАЧЕВА Х. КУЛИКОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

Тема: «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях».

Номинация: «Профилактическая работа с родителями учащихся склонных к суицидальному поведению».

Ковалева Наталья Анатольевна
МБОУ СОШ № 10
педагог – психолог

2022 г.

Пояснительная записка

Родительское собрание на тему: «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях».

Актуальность: Проблема подросткового суицида в последнее время превратилась в одну из острых и первостепенных проблем нашего общества. Актуальность нашей темы «Причины подросткового суицида» обусловлена рядом причин: во-первых, ускорился темп нашей жизни, поэтому не всегда психика успевает за подобными изменениями, во-вторых, утратилась взаимосвязь родителей и детей (т.к. некоторые родители вынуждены работать на нескольких работах чтобы содержать семью, при этом мало уделяя времени своим детям), в-третьих, подростковый возраст как «кризисное» состояние, в-четвертых, российское общество не готово обращаться за квалифицированной психологической помощью в трудных жизненных ситуациях.

Цель: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Задачи:

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

Область применения:

Методическая разработка для проведения родительского собрания в школе.

Возрастные группы: родители 7 – 11 классов.

Результат:

Укрепление детско-родительских отношений и семейных связей предотвращение самоубийств и ослабления психологического дискомфорта в семьях.

Источники:

https://yandex.ru/video/preview/?text=социальный%20ролик%20по%20профилактике%20суицидального%20поведения%20для%20родителей&path=wizard&parent-reqid=1644319415627500-13902682656863427521-vla1-4661-vla-17-balancer-8080-BAL-890&wiz_type=vital&filmId=2179629850742126469

Приложение:

Презентация, памятки и рекомендации.

Методическая разработка - родительского собрания.

Цель: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Задачи:

-Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.

-Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.

-Воспитывать уважение к личности ребенка и понимание его проблемам.

Участники: администрация школы, классные руководители, социальный педагог, педагог – психолог, родители учащихся.

Целевая аудитория: родители 7-11 классов.

Ход собрания.

1. Видеоролик.

2. Вступительное слово педагога – психолога.

Слайд 1. Хочу предложить вам отрывок из произведения Ч. Айтматова «Белый пароход» (или «После сказки»)

«У него было две сказки. Одна своя, о которой никто не знал, и другая- та, которую рассказывал дед. Потом не осталось ни одной. Об этом речь! В тот год ему исполнилось семь лет, шёл восьмой.

Герой этой повести семилетний мальчик был брошен разведёнными родителями. Его детская мечта была проста – увидеть отца, который по слухам был матросом на пароходе. В минуты отчаяния и тоски он приходил на берег реки и долго мечтал, как он превращается в рыбу и доплывает до отца. Маленький человек не мог перенести предательства единственного близкого человека – деда Момута. Однажды возле угасшего очага мальчик наткнулся на смертельно пьяного деда. Старик лежал весь в пыли и грязи, рядом с вырубленными рогами Рогатой матери- оленихи. Обрубок головы грызла собака. Больше никого не было. Не было и той сказки деда, которую любил мальчик! Он заставил деда перевалиться на бок и вздрогнул, когда к нему повернулось лицо пьяного старика, запятнанное грязью и пылью. И почудилось мальчику в ту минуту голова белой, зарубленной давеча топором, матери-оленихи. Мальчик отпрянул в страхе и, отступая от деда, проговорил – «Я сделаюсь рыбой. Ты слышишь, Ата, я уплыву! А когда придёт отец, скажи ему, что я сделался рыбой». Старик не отвечал. Мальчик побрёл дальше, спустился к реке и ступил прямо в воду. Никто ещё не знал, что мальчик уплыл рыбой по реке. На дворе раздавались пьяные песни!»

Здравствуйте, Уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос. Подростковое самоубийство.

Причиной трагической кончины жизни этого мальчика эгоизм родителей, их бездушные, безответственность за судьбу ребёнка.

Сегодня речь пойдет о страшных вещах, о проблеме, которая, к сожалению, постоянно дает о себе знать - о суициде. Детская смерть, наверное, самое нелепое и трагичное событие, которое только можно себе представить. Так что же такое суицид? И почему же это страшное явление проявляется именно в подростковом возрасте?

Слайд 2. Суицид – это умышленное лишение себя жизни, совершаемое человеком в состоянии сильного душевного расстройства, когда собственная жизнь утрачивает для него смысл.

Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: **«Обратите на меня внимание! Поймите меня!»** И крик – это нам, взрослым.

Многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли о суициде, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать, в его сути биологической заложено изначально - выжить и избежать ситуаций ведущих к смерти. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает ее и готов к этому, а тем более, если это ребенок - вот это уже страшно.

Слайд 3. Информация к размышлению

1. Начиная с 2003 года наша страна стала лидером и по числу самоубийств среди несовершеннолетних.
2. В России ежегодно происходит 4 тыс. попыток самоубийства среди подростков, оконченных суицидов - около 1,5 тыс.
3. По некоторым данным в РФ за последние 10 лет число самоубийств увеличилось почти в 2 раза.
4. 20% суицидных попыток совершают дети и подростки.

И внимание - 15% суицидентов предпринимали повторные попытки самоубийств.

Слайд 4. Чаще подвержены к суициду: подростки страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями, девочки – подростки имеющие межличностные любовные конфликты, подростки с повышенной тревожностью, заикнувшиеся на негативных эмоциях с пониженным фоном настроения, подростки которые считают себя виновными в проблемах близких людей.

Психологический смысл суицида:

- ◎ Призыв
- ◎ Протест, месть
- ◎ Избегание страдания
- ◎ Самонаказание
- ◎ Отказ

Физическая смерть не всегда цель суицида.

Попытка самоубийства — это крик о помощи. Человек хочет привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие. Он нередко представляет

себе смерть как некое временное состояние: он очнется и снова будет жить. Это наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии.

Мотивация суицидального поведения

Слайд 5 1. «Крик о помощи», призыв. Смысл суицидального акта (как правило, это суицидальная попытка) – призыв о помощи. В представлении страдающего человека иные способы привлечения внимания к себе кажутся не столь действенными. На вопрос: «Зачем вы это сделали?» такие люди обычно отвечают: «Чтобы другие люди поняли, какое сильное отчаяние я чувствую», «Чтобы получить помощь от других людей». Сюда же относятся демонстративно-шантажные попытки. Они, как правило, совершаются в присутствии окружающих, или суициденты сообщают близким о своих действиях. Такие люди обычно не думают о возможном летальном исходе своих действий, они чаще сосредоточены на мыслях о том, как окружающие прореагируют на их поступок. Мотивы данного типа характерны для лиц молодого возраста с тревожно-мнительными, истероидными или инфантильными чертами.

2. Протест, месть, наказание «значимого другого». Движущими эмоциями суицидального акта являются стыд, гнев и обида. Суицидальные действия могут стать формой наказания обидчика. Чаще всего они не планируются заранее, совершаются в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Реакции данного типа свойственны лицам с возбудимыми и эмоционально неустойчивыми чертами.

3. Уход от непереносимой жизненной ситуации. В психотравмирующей ситуации человек совершает акт суицида под влиянием переживаний безысходности, беспомощности, тщетности своих усилий по исправлению создавшегося положения. Считается, что такие мотивы одни из наиболее распространённых, они встречаются у 50–70 % лиц, совершивших завершённый суицид.

4. Наказание себя. Самонаказание может быть направлено на «уничтожение в себе врага» и «искупление вины».

5. Жертвоприношение. Такой мотив основан на убеждении в том, что самовольный уход из жизни поможет «спасти» кого-либо (например, суицидент верит в то, что совершив самоубийство, отведет смерть от близкого ему человека).

6. Воссоединение. После тяжелой утраты могут возникнуть фантазии, что смерть поможет воссоединиться с ушедшим человеком.

Суицидальное поведение, вызвано, как правило, не одним, а несколькими одновременно действующими мотивами, образующими развернутую систему мотивации действий и поступков человека.

7. Подражание : эффект Вёртера (синдром Вёртера) — массовая волна подражающих самоубийств, которые совершаются после самоубийства, широко освещённого телевидением или другими СМИ, либо описанного в популярном произведении литературы или кинематографа.

Причины суицидального поведения

Слайд 6. Причины суицида среди подростков очень сложны и многочисленны. Приведем наиболее распространённые из них.

- ✓ Дисгармония в семье (ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод, насилие в семье, смерть кого-либо из близких родственников); Наиболее частой причиной попытки самоубийств - семейные конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55 до 46%.
- ✓ Трудности в школе (плохая успеваемость, проблемы в общении со сверстниками, конфликты с учителями); На третьем месте – несправедливое отношение, насмешки, обвинение, что ты не такой как все, «Белая ворона» – 7,5%.
- ✓ Проблемы интимно-сексуальной сферы (расставание с любимым человеком или его измена). На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделимая любовь) этот показатель вырос в 1,5 раза и составил 24,1%. Причиной самоубийства может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви.
- ✓ Аддиктивное поведение (употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ). Иногда депрессия может и не проявляться явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, например, вызывающим поведением — правонарушениями, употреблением наркотиков.
- ✓ Игровая и интернет-зависимость; Когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков. Небольшие группы ребят даже объединялись с целью создания некой **субкультуры самоубийств**.

Слайд 7. И здесь надо сказать о столь популярных **социальных сетях интернета**, где несчастные дети ищут единомышленников.

Подавленный подросток оказывается в социальных сетях, где находит людей, которые его понимают. Они объединяются в группы, которые советуют избавиться себя от проблемы самоубийством, рассказывают о способах.

Интернет-сообщества суицидальной направленности и "Клубы самоубийц" вместо оказания реальной помощи и поддержки могут спровоцировать и подтолкнуть подростка к самоубийству.

Некоторые родители считают, что такой распорядок дня не так уж и плох: где мой сыночек или дочка? А он сидит за компьютером, а не бегает где-нибудь по улицам, ничего страшного. Но что ребенок оттуда возьмет для себя?.. Самый простой выход из ситуации – организовать увлечение по интересам – например, кружок, спортивная секция. Ребенок должен развиваться физически, а не от интернет-сайта.

- ✓ Незрелость личности и определенные черты характера (слабохарактерность, импульсивность, внушаемость, подражание телевидению); для многих склонных к самоубийству подростков характерны высокая внушаемость и **стремление к подражанию**.
- ✓ Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации, затяжное депрессивное состояние подростка.

Факторы суицидального риска

Слайд 8. Пол. В подростковом возрасте, по статистике, девушки чаще демонстрируют суицидальное поведение, чем юноши. После 14 лет суицидальное поведение приблизительно одинаково часто и у девушек и у юношей. В молодом возрасте суицидальное поведение нередко связано с интимно-личностными отношениями, например несчастной любовью.

Возраст. Возрастной период 15-19 лет называется «пиком молодости», в это время частота суицидов возрастает.

Генетические факторы. Исследования показали, что лица с суицидальным поведением значительно чаще имеют биологических родственников, также совершивших самоубийство.

Наличие психических заболеваний. Риск суицида наиболее высок при таких психических заболеваниях, как депрессия, шизофрения, алкогольная или наркотическая зависимость, личностные расстройства. По разным данным от 30 % до 80 % лиц, совершивших завершённый суицид, страдали от депрессии.

Индивидуально-психологические особенности. Среди личностных индикаторов суицидального поведения выделены следующие: сниженная толерантность к эмоциональным нагрузкам, категоричность, незрелость суждений, трудности в коммуникативной сфере, нарушенная самооценка, утрата ценности жизни, перфекционизм, когнитивная ригидность.

Прошлые попытки суицида или парасуицид в анамнезе. По данным отечественных исследователей, каждый второй суицидент повторяет попытку самоубийства в течение года, и каждый десятый умирает в результате самоубийства (Г. В. Старшенбаум).

Стрессовые события. У людей в возрасте 16-20 лет наиболее частой причиной суицида являются неудачные любовные взаимоотношения. Среди стрессовых событий особое место занимают смерть близких, развод родителей, межличностные конфликты, тяжелое заболевание. Еще одним фактором, повышающим риск самоубийства у подростков, является пережитое насилие.

Неблагоприятная обстановка в семье. Ситуация длительного конфликта в семье или развод родителей, утрата значимой привязанности, отсутствие в семье «значимого взрослого» – увеличивает риск суицида у подростков.

Одиночество. Суициды часто встречаются среди «отверженных». В начальной школе статус отверженности часто определяется внешними признаками, например, неряшливостью, неопрятностью, неприятным запахом. В подростковом возрасте отверженность определяется успешностью, или, наоборот, не успешностью в учебе. В категорию отверженных могут попасть, как отличники, так и двоечники.

Трудно протекающий пубертат. У подростка могут появиться грубые нарушения в развитии. Например, раннее интенсивное проявление вторичных половых признаков, неудовлетворенность своим внешним видом в связи с непропорциональным развитием тела.

Нетрадиционная сексуальная ориентация. Исследования показывают, что подростки с нетрадиционной сексуальной ориентацией в два-три раза чаще,

чем их традиционно ориентированные сверстники добровольно уходят из жизни.

Нежелательная беременность. Для многих девушек беременность – проблема нерешаемая. Они не знают, что делать, боятся осуждения общества, считают, что их отношения с родителями и друзьями будут испорчены навсегда.

Импульсивность. Для подростков характерна бурная реакция на неудачу. Усугубляется состояние высоким уровнем нервно-мышечного напряжения, высоким уровнем внушаемости, бескомпромиссностью.

Диагностические признаки суицидального поведения

Слайд 9. 1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно для каждого человека. Однако когда подросток уходит в себя, сторонится родных и близких, подолгу не выходит из своей комнаты, он требует повышенного внимания к себе.

2. Капризность, привередливость. Резкие эмоциональные колебания могут быть предвестниками смерти. Поэтому нужно обращать внимание на подростка, если у него ежедневно наблюдаются перепады настроения, а также признаки тревоги.

3. Депрессия. Глубокий эмоциональный упадок может проявляться по-разному: некоторые становятся замкнутыми, уходят в себя, сторонятся окружающих, другие – пытаются скрыть свое состояние. Прямой разговор с подростком – путь к выяснению причин подавленного состояния.

4. Агрессивность. Нередко вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим являются призывом суицидента к окружающим людям, это своего рода «крик о помощи».

5. Саморазрушающее и рискованное поведение. Стремление к саморазрушению может проявляться разными способами: употребление алкоголя, наркотических веществ, езда на высокой скорости, балансирование на краю моста, крыши и т.п.

6. Потеря самоуважения. Восприятие себя неудачником, аутсайдером, осознание своей никчемности и ненужности подталкивает подростков к совершению суицидальных действий.

7. Изменение аппетита. Считается, что отсутствие аппетита или ненормальное повышение аппетита свидетельствует, как правило, о саморазрушающих мыслях.

8. Изменение режима сна. Подростки на стадии пресуицида могут спать целыми днями, другие же, напротив, теряют сон, ложатся спать под утро.

9. Изменение успеваемости. Те, кто раньше учился на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость падает. Тех, кто и до этого учился плохо, нередко исключают из школы.

10. Внешний вид. Подростки, оказавшиеся на грани суицида, часто перестают следить за своим внешним видом.

11. *Раздача своих вещей окружающим.* Подростки, планирующие суицид, зачастую раздают свои вещи друзьям и родным, стремясь оставить что-то на память о себе.

12. *Сообщение о суицидальных намерениях.* Большинство подростков, задумывающихся о самоубийстве, прямо или косвенно дают окружающим знать о своих намерениях (словесные признаки):

-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 проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться».

-Много шутит на тему самоубийства.

-Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

13. *Подготовка к суициду.* Здесь обращают на себя внимание подбор отравляющих веществ, колющего и режущего оружия, поиск открытых выходов на крышу, частые разговоры о легкой смерти и загробной жизни.

Распознавание суицида: профилактика

Социологи рассматривают самоубийство как барометр социального напряжения. Психологи рассматривают его как реакцию давления на личность. Однако и те, и другие согласны, что самоубийство возникает, если у человека появляется чувство отсутствия приемлемого пути к достойному существованию. Вместе с тем далеко не каждый, у кого нарушены связи с обществом или возникли неудачи в учебе, становится жертвой самоубийства. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Предрасполагающие факторы также различаются от человека к человеку, и не выявлено какого-то единого причинного фактора суицида.

«Если бы я только знал, что она замышляла самоубийство! Я просто не мог и подумать, что произойдет такое несчастье!» — восклицают близкие. И все же почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что 3/4 тех, кто совершает самоубийства, посещают своих врачей до этого по какому-либо поводу в течение ближайших месяцев. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто врачи и семья не слушают их.

Слайд 10. Что же происходит с родителями, если собственный ребенок не может их дозваться? Как услышать крик о помощи?

Во-первых, надо учиться быть терпимыми, способными без оценок, без суждения и поучения поддерживать ребенка.

Во-вторых, родителям следует помнить: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен.

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину взаимоотношений с ребёнком.

Вы каждый день говорите ласковые слова? Разговариваете по душам?

Раз в неделю проводите с ним досуг?

Вы обсуждаете с ним семейные проблемы, ситуации, планы?

Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?

О его увлечениях, занятиях? Его влюблённости, симпатиях?

Какой его любимый и нелюбимый предмет в школе?

Вы первым идёте на примирение, разговор?

Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо *немедленно* измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

Советы по профилактике суицида

Слайд 11. Любите своего ребенка! Будьте рядом с ним в радостные и в «трудные» минуты жизни! Поддерживайте его!

1. Внимательно выслушивайте своих детей. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.

2. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделитесь накопившимися проблемами.

3. Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.

4. Проявляйте тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем. Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка.

5. Создавайте атмосферу эмоциональной привязанности в семье.

6. Проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем.

7. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм.

8. Предпочтите требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности.

9. Снимайте авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!

10. Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

Заключительное слово

Проблема суицида среди детей и подростков является одной из актуальных социальных проблем. Необходимо искоренить стрессовую педагогическую тактику родителей и учителей! Стараться выражать ребенку одобрение и похвалу по любому поводу даже малейшей их удачи в учебе и школе, отмечать каждый их успех, т.е. творить добро. Только необходимо быть очень внимательным, чтобы не уподобиться одной птице из **притчи**:

Слайд 12. Одна птица решила стать праведной. Она открыла священную книгу и прочитала заповедь: **«Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы поступали с тобой»** «Какая мудрая заповедь! – подумала птица. С сегодняшнего же дня начну жить по этому принципу». Она нарвала вкусных и сочных ягод и полетела к своей подружке, лошади. – «Здравствуй, моя дорогая подружка», - приветствовала она лошадь. – «Мы так давно не виделись. Я принесла тебе очень вкусные и полезные ягоды. Отведай, пожалуйста». Лошадь съела ягоды и умерла. Оказалось, что эти ягоды были полезны для птицы, но ядовиты для лошади. **Все дело в том, что заповедь, которая записана в священной книге, верна только в том случае, если вы знаете точно, что нужно и полезно другому.**

Слайд 13. Детская жизнь – это самое хрупкое и самое драгоценное чудо, которое дарит людям судьба. И от многих зачастую зависит то, насколько счастливой и длинной она станет. Чтобы не произошла трагедия, взрослым просто нужно быть: открытыми, внимательными, чуткими, равнодушными, просто любить своего ребенка! Даже если он приносит столько хлопот и огорчений. Любой ребенок нуждается в ласке и заботе. Дети очень тонко чувствуют, нужны ли они семье. Перед силой истинной любви рушатся любые стены, и ни о каком самоубийстве и речи не будет там, где царит гармония, доброта, где чтятся высокие нравственные принципы!

Покажите, что вы любите своего сына или дочку. Что бы ребенок знал: « Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому еще я нужен в этом мире так сильно».

Кто, если не вы, уважаемые родители?

Я желаю вам и вашим детям длинной, счастливой и интересной жизни.

Берегите себя и своих детей! Спасибо за внимание!

Литература:

1.Возрастная психология: детство, отрочество, юность/хрестоматия/ Сост. В. С. Мухина, А. А. Хвостов-М: 2000-624с.

2.«Профилактика суицидального поведения» Л. И. Адамова.

3.Семейное воспитание: Как стать хорошим родителем. Методическое пособие для родителей. Книга 1. Астана, 2012г.

4.Семейное воспитание: Как стать хорошим родителем. Методическое пособие для родителей. Книга 1. Астана, 2012г.

Памятка для родителей по профилактике суицида

Общими признаками подросткового суицида являются:

- депрессия,
- отчуждение от друзей и семьи,
- потеря интереса к окружающим,
- потеря энергии, снижение активности, плохое настроение,
- раздражительность, чувство беспомощности.

Что может удержать ребенка и подростка от суицида?

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении.
- Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей его ситуации.
- Помогите определить источник психологического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите осознать ребенку его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации в настоящем и помогите определить перспективы на будущее.

От заботливого и любящего человека, находящегося рядом в тяжелую минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получают результат своего воздействия, результат своего труда.

Куда обращаться за помощью?

Разобраться в причинах конфликтов и трудностей, справиться с ситуацией, наладить взаимоотношения в семье и в коллективе, предотвратить негативные последствия Вам помогут:

- Педагог-психолог;
- Специалисты, работающие на телефонах доверия образовательных организаций;
- Частный психотерапевт или психолог;
- Психиатрическая служба, психоневрологический диспансер;
- Приемное отделение Скорой помощи;
- Духовник или священник.

Памятка для родителей

Роль родителей в профилактике суицидальных попыток

Уважаемые родители, вспомните, пожалуйста, кто кого чаще упрекает в черствости и неблагодарности: вы ребенка, или он вас? Вот то-то. А между тем, именно вы, родители, – неизбежные участники самоубийства собственного ребенка. В семьях с нормальными взаимоотношениями суицида не происходит. Ни на любовной почве, ни на какой другой. Потому что ребенку есть с кем поговорить. Вы давно разговаривали с сыном или дочкой?

Иногда родители становятся главной причиной самоубийства. *Дом подростка – это модель мира.* А если мир так ужасен, как бывает иногда обстановка в семье, то зачем жить?

Один мальчик не смог вынести регулярного зрелища, как пьяный отец избивает мать. Как ей помочь, он не знал, а оставить все как есть, не мог. Для него самоубийство казалось единственно возможным выходом из создавшейся ситуации.

Одна девочка наглоталась таблеток во время очередной гулянки родителей. В течение нескольких дней она оставалась без помощи – родителям было не до дочки. В конце концов, ей удалось самой добраться до телефона и вызвать «Скорую».

Иногда трагедией оборачивается ситуация, которая внешне выглядит вполне нормально. В больницу с острым отравлением доставили девочку. Мать, воспитывающая ее без мужа, хотела для дочери «лучшего будущего». Оно, по ее мнению, целиком зависело от учебы. Девочку отдали в спецшколу, все время переводили из класса в класс повышенной сложности. В итоге, ничего, кроме постоянной зубрежки, у нее в жизни не было. Никаких друзей, потому что только она успевала приспособиться к одному коллективу, как он тут же менялся. Постоянное напряжение, дикая опека со стороны матери – и в результате долгие беседы с психиатром. Ему пришлось потратить не один час, чтобы убедить девочку, что есть и другие способы объясниться с матерью, чем подобный акт протеста.

Советы педагога-психолога
«Как не допустить беды»



Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни. Может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Что делать? Как помочь?

Если Вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если он сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина?» и «Какова цель?» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Принципы консультирования: конфиденциальность, благополучия клиента.

Уважаемые родители!

Будьте бдительны!

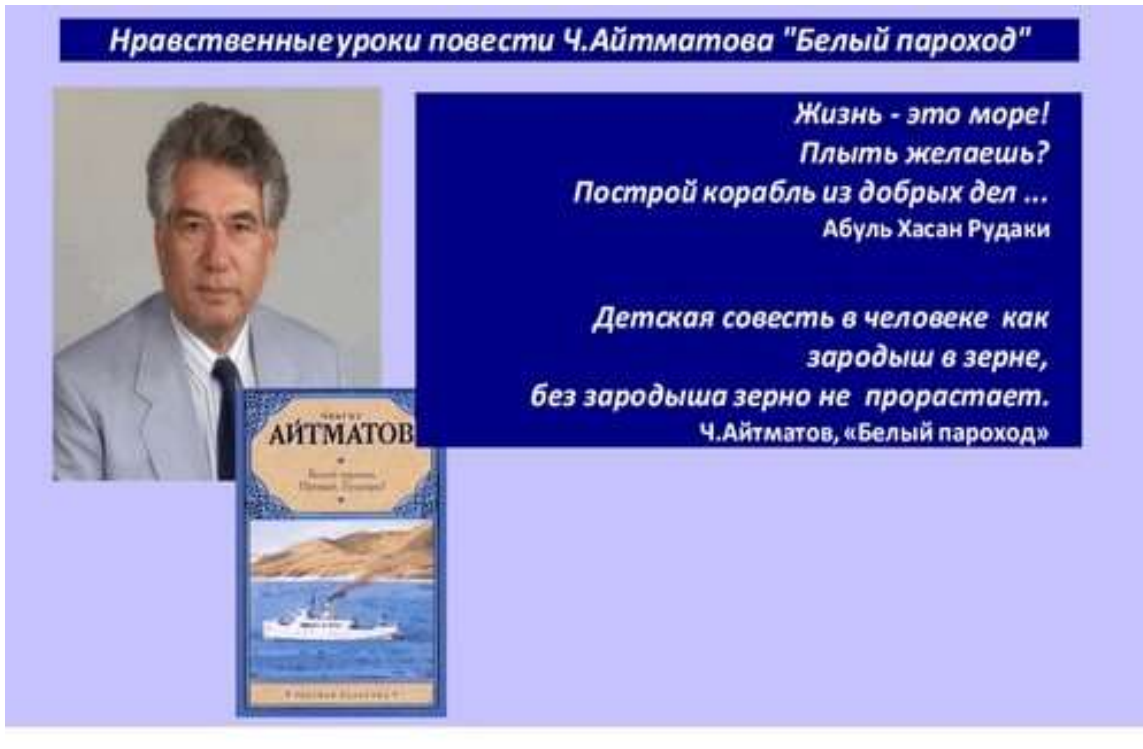
Если вы сами не смогли построить доверительную беседу с ребёнком, он отказывается обращаться к школьному психологу, посоветуйте ему обратиться в службу детского телефона доверия!!!

Детский телефон доверия 8-800-2000-122


Приложение 4

Презентация к разработке родительского собрания

Слайд 1

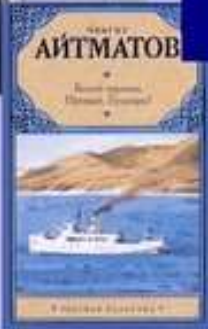


Нравственные уроки повести Ч.Айтматова "Белый пароход"



*Жизнь - это море!
Плыть желаешь?
Построй корабль из добрых дел ...
Абуль Хасан Рудаки*

*Детская совесть в человеке как
зародыш в зерне,
без зародыша зерно не прорастает.
Ч.Айтматов, «Белый пароход»*



Слайд 2

**«...Самоубийство –
мольба о помощи,
которую никто не
услышал...» Р.**



Слайд 3



Информация к размышлению



1. Начиная с 2003 года наша страна стала лидером по числу самоубийств среди несовершеннолетних
2. В России ежегодно происходит 4 тыс. попыток самоубийства среди подростков, оконченных суицидов – около 1,5 тысяч
3. По данным РФ за последние 10 лет число самоубийств увеличилось почти в 2 раза.
4. 20% суицидных попыток совершают дети и подростки.

Психологический смысл суицида

Призыв
Протест, месть
Избежание страдания
Самонаказание
Отказ



Физическая смерть не всегда цель суицида.
Попытка самоубийства — это крик о помощи.

Мотивы суицидального поведения

*«Крик о помощи», призыв
Протест, месть, наказание
«значимого другого»
Уход от непереносимой жизненной
ситуации
Наказание себя
Жертвоприношение
Воссоединение*



Причины суицидального поведения

- Дисгармония в семье
- Трудности в школе
- Проблемы интимно-сексуальной сферы
- Аддиктивное поведение
- Игровая и интернет-зависимость
- Незрелость личности и определенные черты характера
- Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации, затяжное депрессивное состояние подростка.



Интернет-сообщества

Интернет-сообщества суицидальной направленности и "Клубы самоубийц" вместо оказания реальной помощи и поддержки могут спровоцировать и подтолкнуть подростка к самоубийству.

Социальные сети - это область интернета, где засиживаются больше половины компьютерных пользователей. Среднее время, которое тратит пользователь в социальной сети равно 3 часам в день.



Факторы суицидального риска

- Пол*
- Возраст*
- Генетические факторы*
- Наличие психических заболеваний*
- Индивидуально-психологические особенности*
- Прошлые попытки суицида или парасуицид в анамнезе.*
- Стрессовые события*
- Неблагоприятная обстановка в семье.*
- Одиночество*
- Трудно протекающий пубертат*
- Нетрадиционная сексуальная ориентация*
- Нежелательная беременность*
- Импульсивность*



Диагностические признаки суицидального поведения

- Уход в себя*
- Капризность, привередливость*
- Депрессия*
- Агрессивность*
- Саморазрушающее и рискованное поведение*
- Потеря самоуважения.*
- Изменение аппетита*
- Изменение режима сна*
- Изменение успеваемости*
- Внешний вид*
- Раздача своих вещей окружающим*
- Сообщение о суицидальных намерениях*
- Подготовка к суициду*



Как услышать крик о помощи?

Во-первых, надо учиться быть терпимыми, способными без оценок, без суждения и поучения просто любить, поддерживать и выслушивать ребенка.

Во-вторых, родителям следует помнить: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен..



Вопросы, которые помогут увидеть картину взаимоотношений с ребёнком

- Вы каждый день говорите ласковые слова? Разговариваете по душам?
- Раз в неделю проводите с ним досуг?
- Вы обсуждаете с ним семейные проблемы, ситуации, планы?
- Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
- О его увлечениях, занятиях? Его влюблённости, симпатиях?
- Какой его любимый и нелюбимый предмет в школе?
- Вы первым идёте на примирение, разговор?
- Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Праведная птица

Слайд 13



Слайд 14

