**Родительская конференция на тему**

**«Профилактика суицидов»**

*(для родителей учащихся девятых классов)*

Цели: определить вместе с родителями способы профилактики суицидов среди подростков.

Задачи:

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.
3. Сформировать понятие необходимости уважения к личности взрослеющего ребенка и понимание его проблем.

Категория участников: классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, родители.

Этапы:

1. Организационный. На данном этапе педагог организует среду, соответствующую целям собрания, организует взаимодействие с родителями для эффективной совместной работы.
2. Основной. На данном этапе педагог проводит основную работу по теме в виде мини лекции, игр, упражнений, дискуссии.
3. Заключительный. На данном этапе подводятся итоги проделанной работы, оценивается её эффективность, участники высказывают свои пожелания на будущее.

Материалы и оборудование:

1. Видео лекция
2. Памятка для родителей (Приложение 1)

 **Ход собрания**:

1. Игра – приветствие. Участники сидят в круге. Каждый приветствует всех, называет своё имя, имя своего ребёнка и качества характера, которые начинаются на первые буквы имён.
2. Информационная часть.

Сегодня мы собрались,  чтобы  обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос. Детский и подростковый суицид.  Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерь – это страшно. Человек не хочет умирать, в его сути биологически 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 настораживает.

Специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Часто причиной самоубийств несовершеннолетних, становятся конфликты в семье и с друзьями, социальное неблагополучие и личностное одиночество, боязнь насилия и унижения со стороны взрослых, бестактное поведение отдельных людей, черствость и безразличие окружающих.

Подсуицидом принято понимать сознательный акт ухода из жизни под воздействием острой психотравмирующей ситуации, сопровождающейся потерей смысла жизни.  Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение*–* понятие более широкое и включает в себя не только сам суицид, но и суицидальные покушения, попытки и проявления, мысли, разговоры. Психологическим смыслом подросткового и детского суицидального поведения является призыв о помощи, невозможности справиться с эмоциональным напряжением, страхом перед действительностью в ближайшем социуме (семье, классе и т.п.). Как правило, намеки или разговоры о суициде направлены на то, чтобы привлечь внимание к своему эмоциональному неблагополучию, острым переживаниям в психотравмирующей ситуации. Для детей нетерпимым является депривация их витальных потребностей в любви и безопасности со стороны близких людей.

Так почему же дети добровольно уходят из жизни? Этот вопрос волнует всех. Но однозначного ответа на него дать невозможно.

1. Педагог-психолог.

Суицид – это крик души, который вовремя не был услышан окружающими, родителями в первую очередь. Что мы знаем о наших детях? Что там у них в душе? С кем они дружат и дружат ли вообще? О чем мечтают? Что слушают, смотрят, читают и читают ли вообще?

 Экспресс-диагностика *(помочь родителям проанализировать детско-родительские отношения)*.

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

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
3. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
4. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
5. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
6. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
7. Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?
8. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
10. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
11. Вы знаете кто у него любимый (нелюбимый) учитель в школе?
12. Вы первым идёте на примирение, разговор?
13. Вам удается бесконфликтно взаимодействовать с ребенком?

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 ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо *немедленно* измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если их собственный ребенок не может их дозваться? Отчего они так глухи, что их ребенку пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи? Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.

1. Просмотр видеолекции *(повышение компетентности родителей в вопросах подросткового суицида)*.

 Коллективное обсуждение следующих вопросов:

- За что и почему родители оскорбляют и бьют детей?

- Каковы последствия физического и психического насилия над детьми?

- Как обойтись без унижающих наказаний?

- Если наказывать, то как?

- Как поддерживать и общаться с взрослеющими детьми?

 Сознание собственной непогрешимости и правоты делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Опыт показывает, что суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все нормы и правила обязательны к выполнению, и ориентация воспитания в основном на внешнее благополучие. В таких семьях можно часто услышать: «Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано.   Не позорь меня перед соседями». Воспитание больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего.

Вместо понимания и сочувствия зачастую можно услышать: «Мне бы твои проблемы, вот где денег достать. – А  это пройдет!»  Упрекая ребенка, родители, произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто слова сказаны в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают своего ребенка на опасный для жизни поступок.

Трудности в отношениях с родителями – не единственный фактор, который может довести подростка до самоубийства. За компьютером современные российские подростки проводят в среднем 3 часа в день. Кто-то меньше, кто-то больше, но так или иначе, чаще всего, [родители не знают, чем их дети занимаются, сидя перед монитором](http://www.vesti.ru/videos?vid=395657&cid=280), какие ресурсы они посещают в Интернете. Если ребенок все свободное время проводит в Сети, избегает живого общения, то стоит обратить на это внимание.  По сути, сегодняшние самоубийцы – первое поколение детей, выросшее на виртуальном общении. Психологи зачастую называют их «потерянным поколением»: многие дети практически лишены родительского внимания – взрослые были заняты зарабатыванием денег. А в сети, которая заменяет им живое общение, практически невозможно понять, что подразумевают записи «Хочу уйти из жизни» – простое бравирование, глупую шутку или скрытый крик о помощи.

За последние полгода было закрыто порядка 20 сайтов  и групп в социальных сетях, которые представляли собой «клубы самоубийц». Они создавались подростками и ориентированы были тоже на подростков. Главное, что создать такую группу довольно просто. Посетителям предлагают множество способов уйти из жизни, они появляются чаще, чем закрываются и остается еще достаточно ресурсов, где начинающий самоубийца может найти единомышленников. Всего несколько ключевых слов в любом поисковике и перед нами множество советов, желающим покончить с собой. Хоть создатели и предупреждают, что все написанное там шутка, данные советы вполне действенны. Кроме того, многие сайты, изначально предназначенные для помощи потенциальным самоубийцам, на практике занимаются обратным.

Для многих склонных к самоубийству подростков также характеры высокая внушаемость и стремление к подражанию.

Различают следующие типы суицидального поведения:

***Демонстративно-шантажное поведение.*** В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

***Аффективное суицидальное поведение.*** Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции – обида, гнев, затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

***Истинное суицидальное поведение.*** Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к спрыгиванию с высоты.

  К «группе риска» по суициду относятся подростки:

-с нарушением межличностных отношений – «одиночки»;

- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;

- с затяжным депрессивным состоянием;

- сверхкритичные к себе подростки;

- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;

- несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;

- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;

- из социально-неблагополучных семей – уход из семьи или развод родителей;

- из семей, в которых были случаи суицидов.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков.

Антисуицидальные факторы личности – это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

-эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;

-выраженное чувство долга, обязательность;

-концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;

-учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;

-наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;

-наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;

-психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

-наличие актуальных жизненных ценностей, целей;

-проявление интереса к жизни;

-уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

-планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;

-негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов  обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

1. Социальный педагог. Профилактика суицидов. За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые! Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в [кризис](http://evrika.1class.ru/suicide/) одиночества. Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Подросток должен уметь выплескивать отрицательные эмоции, а не замыкаться. Почаще проявляйте к нему нежность. Пусть он видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Также подросток должен видеть, что родители тоже иногда чувствуют боль или страх. Почаще жалейте друг друга. Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов. Оберегайте юную, ранимую душу от скверных ругательств и оскорблений!

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.  Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны  и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться  в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные  на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей,  посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Как правило, ребенок, решившийся на самоубийство, делает это не потому, что хочет смерти, а просто потому, что не видит иного выхода из ситуации. И именно поэтому всем нам так важно быть чуткими к чувствам живущих рядом с нами детей. Почти все проблемы, которые ребенку в состоянии глубокого душевного кризиса представляются неразрешимыми, нам такими не кажутся. И, может быть, нашей помощи будет достаточно, чтобы спасти ему жизнь. И в заключении можно сказать одно. Любите своих детей и будьте к ним внимательны! Ваши отношения должны быть тем местом, куда ребенок может возвращаться в любое время и отдыхать. Быть там столько, сколько ему нужно, и только набравшись сил, снова выходить в «большой мир».

Если вы хотите, чтобы ваши взрослеющие дети вас уважали и прислушивались к вам, ценили ваши советы, и следовали им, строили свою жизнь счастливо – будьте счастливы сами! Станьте для ребенка таким примером, которому захочется подражать.

6. Подведение итогов: Педагог предлагает родителям поделиться своими эмоциями и впечатлениями от собрания. Примерные вопросы:

- что больше всего запомнилось, что было важным на собрании,

- была ли полученная информация полезной,

- как собираетесь использовать эту информацию?

Родители высказывают свои пожелания на будущее (какие темы их интересуют, какой помощи они ждут от педагога и какую помощь могут предложить сами).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

Литература:

1. Адамова Л.И. Профилактика суицидального поведения. – М.: Эксмо, 2009г.
2. Кравченко А.И. Родителям о подростках и подросткам о родителях. – М., 2002.
3. URL: http://www.7ya.ru, “Победишь.ру” [дата обращения 02.02.2017]
4. URL: <http://festival.1september.ru/> [дата обращения 02.02.2017]

**Приложение 1**

**Рекомендации для родителей**

1. Сохраняйте в семье атмосферу открытости и доверия;

2. Старайтесь сохранять в доме благоприятную, эмоциональную обстановку (меньше ругайтесь и конфликтуйте с супругом(ой) и ребенком);

3. Будьте внимательны к своему ребенку. Не оставляйте без внимания изменения настроения и поведения подростков. Поговорите с ребенком, покажите, что он вам не безразличен. Без эмоционального тепла и поддержке ребенок чувствует себя беззащитным и беспомощным.

4. Важнейшей функцией родителей в подростковом возрасте является помощь ребенку в решении сложных жизненных проблем, объяснение, информирование, содействие в формировании оценки самых различных сторон жизни.

5. Придерживайтесь демократического стиля воспитания, при котором родители поощряют лично ответственность и самостоятельность своего ребенка в соответствии с его возрастными возможностями. Подросток включен в обсуждении семейных проблем, участвует в принятии решений, выслушивают и обсуждаю мнения и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

 Родителям следует помнить:если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире — все станет реально опасным, угрожающим его жизни. Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1.Прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.

2. Косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

– в еде — есть слишком мало или слишком много;

– во сне — спать слишком мало или слишком много;

– во внешнем виде — стать неряшливым;

– 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; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки:

Человек может решиться на самоубийство, если:

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

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);

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

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

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).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.