

Родительское собрание для родителей учащихся 9-11 классов "Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях"

Автор-составитель: **Гаврилова Анна Валерьевна**, педагог-психолог, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 г. Азова

Цель собрания: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Задачи:

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

Целевая аудитория: родители обучающихся 9-11 классов.

Количество участников: до 100 человек.

Пространственно-временные условия проведения занятия: длительность собрания 40мин. В нашей школе использовался актовый зал.

Сценарий родительского собрания.

Играет музыка для создания фона: песня "Родительский дом"

Последняя капля и есть всего лишь капля,
сама по себе она мало что значит,
но она переполняет чашу,
которая и так уже налита до самых краев.
Григорий Чхартишвили

Слайд № 1

1. Мини-лекция о причинах и признаках подросткового суицида.

Здравствуйте, Уважаемые родители! Сегодня у нас очень важная тема, касающаяся жизни наших детей. Это самоубийство.

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 смерть сама по себе – это страшно и невообразимо.

Нет ничего нелепее смерти, ничего, кроме самоубийства. Когда человек добровольно уходит из жизни, чувство вины посещает даже тех, кто никак не мог

повлиять на его последнее решение. И здесь лидируют именно подростки, причем часто из весьма благополучных семей.

Шаг из окна высотного дома... Огромная доза нелепых родительских таблеток... Зажатая в кулаке бритва... Более старомодный бросок с моста... Самоубийство - третья основная причина подростковой и юношеской смертности после несчастных случаев и убийств. Какими бы тревожащими эти данные ни были, они, вероятно, занижены. О самоубийствах не всегда сообщают по причинам религиозных запретов и исходя из пожеланий семьи.

До сих пор самоубийство связано с чувствами бесчестия, стыда и вины. В результате его пытаются скрыть, что лишь усиливает восприятие суицида как некоей предопределенности, которую невозможно предотвратить или излечить (оказать помощь)

Вина (индивидуальная или коллективная), которую мы испытываем из-за того, что среди нас есть люди, у которых отсутствует желание жить, приводит к отсутствию отклика на суицидальные послания и к склонности отрицать очевидный факт: в большинстве случаев эти послания являются сознательным или неосознанным криком о помощи.

Слайд № 2

Наиболее частой причиной ухода молодежи из жизни является насильственная смерть в форме суицида, убийства или дорожно-транспортного происшествия. В большинстве государств частота суицидов превышает уровень убийств, и во многих индустриально развитых странах количество молодых людей, погибающих вследствие самоубийства, выше числа смертельных исходов среди них при автомобильных авариях. В дополнение к самоубийствам немало молодых людей совершают преднамеренные попытки без летального исхода. Это явление, известное под названиями «суицидальной попытки», встречается по меньшей мере в 10 — 100 раз чаще самоубийств. Наиболее высокой бывает частота суицидальных попыток у девушек 15—19 лет.

Почему же подростки пытаются покончить собой?

Какие причины, факторы могут способствовать принятию такого решения?

Какие дети могут совершить такой поступок?

Слайд № 3

Особенности же характера, психологического строя, свойственные периоду отрочества, по одному факту своего существования предрасполагают к самоубийству.

- Исследование, проведенное среди учащихся восьмых и девярых классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается. Потому как под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов, неконтролируемых поступков. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.

Слайд № 4

- Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут самостоятельно выход из положения...

- Дефицит общения со сверстниками чаще других отмечается в качестве причин попыток самоубийства подростков. К сожалению, подросток может намеренно отвергать родителей и друзей, когда их сильно любит и нуждается в их поддержке, создавая себе иллюзию контроля над межличностными отношениями посредством отвержения людей.

- Безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в школе, психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию – все это может привести подростка к мысли о самоубийстве, как средстве избавления от угнетающих его проблем.

- Причиной покушение на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни.

- Подростки, могут быть очень восприимчивы и нестабильны, тяжелее переживать неудачи в личных отношениях, чем другие. Они тоскуют по любви, близости и пониманию. При этом, голод, связанный с невозможностью удовлетворения этих потребностей, они часто маскируют усилиями, направленными на его сокрытие. Родители могут ложно истолковывать подобное поведение и воспринимать его как провокационное, самодостаточное, холодное и отвергающее. Однако при ближайшем рассмотрении становятся очевидными скудные и хрупкие механизмы психологической защиты в ситуациях кризиса и неудовлетворенности

- Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков. То есть у них перед глазами стоит пример такого решения вопроса.

- Конечно, суицид может быть результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями. Когда чей-то голос приказывает им покончить собой.

Слайд № 5

Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности. Подростки пытаются справиться со своим состоянием без посторонней помощи, скрывая чувства неуверенности и унижения. очень часто хотят справиться с ситуацией самостоятельно, несмотря на отсутствие возможностей.

Иногда депрессия может и не проявиться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Уже само это поведение – призыв – обратите внимание! Со мной что-то происходит.

Но всех эти причины объединяет одна самая глубокая:

Предполагается, что одна из главных причин этого служит их неумение почувствовать себя равноправными членами подростковой общности, непонимание.

Парадокс суицида. Очень часто мы слышим фразу при обсуждении самоубийства, реакцию: «Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!!». Так вот, что парадоксально – основная причина большинства суицидов – это глубокое чувство непонимания и одиночества человека. Он сделал и решился на это, по сути, потому что его не понимали. Не было ни одного человека способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. Отчего они воспринимают себя как отверженных и никому не нужных «чужаков». Не понимали глубину его переживаний и депрессивного состояния и помогли найти другой выход.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.

Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если их собственный ребенок не может их дозваться? Отчего они так глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи?

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. «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. Для многих детей родители – это люди, которые никогда не совершали проступков – они всегда правы. Потому что их родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми, подростками, что у них тоже были такие проблемы. Словно это было так давно, что уже и не важно. А вместо понимания и сочувствия можно услышать: «Мне бы твои проблемы, вот где денег достать. – это пройдет!» Не уделяя больше 5-ти минут на более глубокое понимание.

Упрекая его, 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 его на опасный для жизни поступок.

РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать (это, кстати, проще, чем заставить замолчать другого), сознавая свою правоту. Ведь ваша задача по сути в споре с подростком – не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребенка от беды. А подросток очень часто видит перед собой задачу любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что ребенок взрослеет. 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.

Закономерен вопрос:

Если не в порыве импульсивности. Случаются варианты, когда подросток приходит к этому путем долгих обдумываний?

Почему они все-таки выбирают этот вариант как решение?

Специалисты утверждают, (и что самое интересное в этом их поддерживают сами пострадавшие, т.е. дети, имевшие в своей биографии попытку суицида), что в большинстве случаев **подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой «невыносимой».**

Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости, окончательности смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков.

Слайд № 6

Признаками эмоциональных нарушений являются:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на 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;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Слайд № 7

Заметные изменения в поведении

- перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;
- проблемы в школе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;

- признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность, чувство вины, потеря интереса;
- устные заявления - «Я желаю быть мертвой», «Оставь меня в покое»;
- темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике в художественных галереях, в поэзии, романах; усиленное внимание к оккультизму, тяжелому металлу в музыке;
- вызывающая одежда;

Слайд № 8

Факторы, на которые следует обращать особое внимание.

- предыдущая суицидальная попытка - на этих детей необходимо обращать особое внимание;
- дети практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями, рядом с ними нет никого, с кем они могли бы поговорить, они чувствуют, что у них нет настоящих друзей и людей, заботящихся о них;
- сексуальное или физическое злоупотребление;
- употребление, а в последствии, и злоупотребление алкоголем;
- могут наблюдаться и другие признаки, такие как агрессивность, неадекватное, сверхбурное реагирование (напр. на утерю чего-либо), нелады с законом, неожиданная беременность, наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид).

Слайд № 9

Что делать?

1. Обращаться к психологам, даже если у вас прекрасные взаимоотношения с ребенком, и ничто не предвещает столь трагичного финала. Для детей, и особенно подростков, самоубийство - типичная реакция на стрессовые ситуации и кризисы. А это значит, что в любой момент он может почувствовать себя совершенно лишним в этом мире.

2. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

3. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

4. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги и часто означает окончательно принятое решение о самоубийстве.

5. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он и ли она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.

6. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.

2.Формирование навыка конструктивного диалога с подростком.

Цель: формирование навыка конструктивного диалога.

Родителям раздаются карточки с фразами. Один родитель играет роль ребенка и читает его фразы из колонки "Если вы слышите", другой родитель отвечает в неконструктивном ключе и читает фразы из колонки "Никогда не говорите", третий родитель задает конструктивные вопросы из колонки "Обязательно скажите".

В конце упражнения "подросток" дает обратную связь кому из "родителей" ему было легче рассказать о своих проблемах, от кого он почувствовал поддержку.

Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
"Ненавижу учебу, класс..."	"Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?"	"Когда я был в твоём возрасте...да ты просто лентяй"
"Все кажется таким безнадежным..."	"Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь"	"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"
"Всем было бы лучше без меня!"	"Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит"	"Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом"
"Вы не понимаете меня!"	"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать"	"Кто же может понять молодежь в наши дни." "Никому не нужны чужие проблемы"
"Я совершил ужасный поступок..."	"Давай сядем поговорим об этом"	"Что посеешь, то и пожнешь!"
"А если у меня не получится?"	"Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому" "Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное"	"Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!"

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?
- Ты думал, когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Утверждение о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве. Но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны четкие утвердительные указания. Осознания вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, психологов, к которым можно обратиться. В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

Примечательно, что курс лечения подростка, попавшего после попытки суицида к специалисту, в основе своей, предполагает теплые отношения между врачом и пациентом, которых так не хватает подростку в повседневной жизни. Врач должен дать понять подростку, что он всерьез воспринимает его попытку к самоубийству, что проблемы пациента действительно нелегкие, но они разрешимы, но не столь кардинальным способом. Так неужели чужой человек поймет и поддержит моего собственного ребенка лучше, чем я сам.

Покажите, что вы его любите. 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.

Слайд № 10

1. Заполнение родителями анкеты "Взаимоотношения с подростком"

Цель: рефлексия собственных отношений с подростком.

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

1. Рождение вашего ребёнка 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, поход на лыжах 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 проведении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Слайд № 11

Обработка результатов.

Слайд № 12

Покажите, что вы любите своего ребенка.

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?!

Слайд № 13

Потребность любви – это:

- Потребность быть любимым;
- Потребность любить;
- Потребность быть частью чего-то.

Слайд № 14

Чтобы ценить жизнь необходимо знать две основных вещи:

- Нам нужно, чтобы нас любили!
- Нам нужно хорошо к себе относиться!

Научиться этому подросток может только смотря на нас, взрослых! Так давайте же любить своих близких и хорошо относиться к самим себе.

Информационно-демонстрационное обеспечение.

1.Список использованной литературы:

1. Бердяев Н.О. О самоубийстве. – М., 1992.
2. Вроно Е. Предотвращение самоубийства. ЗАО «Академия – центр» 2001г.
3. Вроно Е. Что толкает в петлю//Деловой мир. – 1994 (30.05 – 06.06) – с. 30.
4. Исаев Д.Н., Т.О. Новикова . Нужна ли подросткам помощь в восприятии смерти? Ж-л Вопросы психологии, №3, 2003 год.
5. Кравченко А.И. Родителям о подростках и подросткам о родителях. – М., 2002.
6. Медведева И.Я. Книга для трудных родителей. – М., 1994.
7. Напрасная смерть: причины и профилактика самоубийств / Ред. Д. Вассерман; пер. Е. Ройне. — М.: Смысл, 2005. — 310 с.
8. Психокоррекция: теория и практика, М., 1995 год, «Принципы лечебной педагогики при нарушениях поведения у детей и подростков», стр. 116-138.
9. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
10. Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах.-М., "Когито-Центр", 2001. – 569с.
11. Тихонова Н. Российская семья в начале века: ситуация удручающая.// Воспитание школьника. - №3. – 2002
12. <http://www.realisti.ru/main/rodit> - страница сайта Реалисты. Сила в правде! – статьи о детско-родительских отношениях.

2.Презентация к родительскому собранию.

3.Печатные листовки и памятка родителям.

