**Тема родительского собрания. «Осторожно: суицид»**

**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

**Форма–проведения:** семинар – практикум

**Ход собрания.**

Добрый день уважаемые родители!Мы рады приветствовать вас в стенах нашей школы!

Внимание на экран (просмотр социального ролика «Я не хочу жить, меня все достало»)

Как вы, наверное, уже поняли из сюжета видеоролика, сегодня мы с Вами поговорим на одну из очень важных тем, которая касается эмоционального благополучия наших детей, о детско-подростковом суициде.

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, возьмите их, пожалуйста.

Представим себе, что это душа ребенка (демонстрирую 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?

**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.

**Ассоциативная карта.** - 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 «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.

**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.

**Рефлексия «Чудесный ларец».**Уважаемые родители! Наше собрание подходит к логическому завершению. Вы активно и дружно работали, старались выполнять все наши задания и рекомендации.

И в заключении мы хотели бы получить обратную связь. Предлагаем Вам написать на стикерах, что Вы положите в чудесный ларец и возьмете с собой в будущее из знаний, умений и навыков, приобретенных на данном родительском собрании.

Спасибо за внимание!