

Общешкольное родительское собрание в 9-11 классах МКОУ СОШ №11 пос. Нового

Тема: Профилактика подросткового суицида



Цель родительского собрания: 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.

Здравствуйтесь, уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос: **подростковое 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. 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 ребенок - вот это уже настораживает. За последние 15 лет число самоубийств среди подростков от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза.

В этом заключается некая опасность и необходимость поднять этот вопрос на рассмотрение, т.к. для многих подростков характерна некая внушаемость и стремление к подражанию. Вы сами, я думаю, замечали, как по городу идет компания подростков, и 4 из 6 идут в одинаковых куртках или джинсах. И в части такие высказывания: «Я хочу именно такую вещь, как у Васечкина, Курочкина и т.д.». И это подражание, стремление быть похожим на кого-то просматривается не только в манере одеваться, но и в поведении, в решении каких-то ситуаций. Все более существенную роль суицидального поведения несовершеннолетних играет безнаказанное размещение в информационно-телекоммуникационных сетях общего пользования информации, популяризирующей самоубийства, провоцирующей ребенка или подростка на лишение себя жизни. В Интернете имеется значительное число сайтов, где культивируется тема смерти, своим опытом делятся те, кто уже пытался покончить жизнь самоубийством.

Действующее законодательство допускает беспрепятственный просмотр несовершеннолетними пользователями сети Интернет роликов, посвященных суицидам, и

«обучающимся» видеороликам с инструкциями по уходу из жизни, способны спровоцировать подростка на акт суицида.

Что мы знаем о наших детях, кроме того, что они у нас самые лучшие, тихие и честные? Сидят тихо у компьютера, играют. По подворотням не шатаются, спиртное и наркоту не употребляют. А что там у них в душе? С кем они дружат и дружат ли вообще? И где эти друзья? Чем дышат? О чем мечтают? Что слушают, смотрят, читают и читают ли вообще? Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребенком. (Приложение).

Рождение вашего ребёнка было желанным?

Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?

Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?

Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?

Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?

Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?

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

Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?

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?

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!

Почему же подростки пытаются покончить собой?

Какие причины, факторы могут способствовать принятию такого решения?

Причины подросткового суицида.

Какие дети могут совершить такой поступок?

- Исследование, проведенное среди учащихся 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.

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

- Дефицит общения со сверстниками чаще других отмечаются в качестве причин попыток самоубийства подростков.

- 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 восприимчив и нестабилен, тяжелее переживать неудачи в личных отношениях, чем другие.

- Конечно, суицид может быть результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями. Когда чей-то голос приказывает им покончить собой. Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности. 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 – обратит внимание! Со мной что-то происходит.

Первая причина и самая основная - 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.

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? 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". 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.

Просмотр фильма "Я сюда больше никогда не вернусь / Люба" Ролан Быков, 1990, драма

Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях.

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. 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, 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:

Прямо или косвенно намекать о своем намерении: "Лучше бы мне умереть". "Я больше не буду ни для кого проблемой". "Тебе больше не придется обо мне волноваться". "Скоро все проблемы будут решены". "Вы еще пожалеете, когда я умру!"...

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

Много шутить на тему самоубийства.

Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ признаки:

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

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 например неряшливым;
- в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять д.з., 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.

СИТУАЦИОННЫЕ признаки:

Человек может решиться на самоубийство если:

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

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

Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

Предпринимал раньше попытки суицида.

Имеет склонность к самоубийству впоследствии того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

Слишком критически настроен по отношению к себе.

Что делать?

Если замечена склонность к самоубийству, следующие **советы помогут изменить ситуацию:**

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.

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.

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

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.

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.

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 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.

Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришел к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумаешь! Вывод. Суть любой поддержки человека, находящегося в этой ситуации депрессии, когда этот фундамент смысла жизни из под ног ушел, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение "нужности" и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. 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.

Кто, если не вы?

Существует несколько советов для родителей по профилактике подростковых суицидов.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

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

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому мой совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

В заключение нашего собрания хочу привести слова "Молитвы любящего родителя" (С.Соловейчик):

"Каждое утро взываю к тому лучшему, что есть во мне: "Мне послан ребенок; это дорогой мой гость; я благодарен ему за то, что он есть. Он также привязан к жизни, как и я, это нас объединяет - мы есть, мы живые люди. Он такой же, как и я, он человек, и не будущий человек, а сегодняшний, и потому он другой, как и все люди; я его принимаю как всякого другого человека.

Я принимаю ребенка, я охраняю его, я понимаю, терплю, принимаю, прощаю. Я не применяю силу к нему, не угнетаю его своей силой, потому что я его люблю.

Я люблю его, и я благодарен ему за то, что он есть, и за то, что я могу его любить".