

ЗАНЯТИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Беседа с элементами тренинга «ОСТОРОЖНО: СУИЦИД!»

Целевая группа: родители учащихся VIII класса.

Дата проведения: 22.03.2025

Цель: повышение осведомленности родителей о проблеме суицида несовершеннолетних.

Задачи:

- акцентировать внимание родителей на особенностях подросткового возраста;
- способствовать развитию чувства ответственности родителей за воспитание своих детей;
- формировать представления о конструктивных способах общения со своим ребёнком;
- предложить родителям рекомендации по профилактике подросткового суицида.

Оборудование: чистые листы бумаги, памятки, таблица для анализа, короткометражный фильм режиссера Роллана Быкова «Я сюда больше никогда не вернусь» (https://m.vk.com/video-138604829_456239227?list=602474305868eba974); видеофильм «Письмо отца» (<https://www.youtube.com/watch?v=Wq-USYjI1Es>)

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вступительное слово

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

Сегодня мы с вами поговорим на одну из очень важных тем, которая касается эмоционального благополучия наших детей, о 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, заикливающиеся на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, с нежеланием жить, трудновоспитуемые и социально запущенные. Как достигается такой результат?

II. 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 внушительная дыра).

Душа становится сплошной черной дырой, ребенок испытывает 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, со сверстниками, учителями?
Какие проблемы волнуют моего ребенка?

III. Информация

Один из самых сложных периодов в развитии ребенка – подростковый возраст. Специалисты относят его к возрастным кризисам, это непростое время и для родителей, и для самих подростков. Важнейшая психологическая особенность этого периода – зарождающееся чувство взрослости. Уровень притязаний подростка предвосхищает будущее его положение, которого он фактически еще не достиг, и намного превышает его возможности. Это выражается в стремлении отстаивать свою независимость и права, в тоже время в ожидании от взрослых одобрительных оценок, помощи, защиты и поддержки.

Для подросткового возраста характерны следующие особенности:

- демонстративность во всем (поведение, внешний вид);
- эмоциональная нестабильность (импульсивность, перепады настроения, повышенная ранимость, обидчивость);
- повышенная чувствительность к оценке посторонних людей;
- потребность в принятии сверстниками;
- стремления противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права;
- снижение родительского авторитета;
- бунт против контроля со стороны взрослых и одновременно потребность в руководстве и ожидание поддержки;
- зависимость самооценки от стиля взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

С поведением современных подростков бывает сложно справиться родителям. Отсутствие в этот период доверительных отношений между подростком и его родителями может подтолкнуть несовершеннолетнего к необдуманным поступкам, в том числе суицидального характера.

Родителям важно понимать, что появилось совершенно новое поколение, аналогов которому не было прежде. Эти дети значительную часть времени проживают в виртуальном мире. Все попытки взрослых проникнуть в этот виртуальный «детский мир» или «отрубить» интернет с целью традиционного общения со своим сыном или дочерью добавляет еще большее отчуждение и конфликты. В выстраивании внутрисемейных взаимоотношений взрослых и детей важно не навредить ребенку и не разорвать тонкую нить взаимопонимания поколений.

IV. Просмотр и обсуждение короткометражного фильма «Письмо отца»

Вопросы для обсуждения:

1. Какие эмоции вызвал у вас этот фильм?
2. Какой момент фильма больше всего вас впечатлил?
3. Предположите, что стало причиной трагического события в семье?
4. На ваш взгляд, в какой момент начала разрываться нить доверия между ребенком и родителями?
5. Что могли сделать, на ваш взгляд, отец и мать, чтобы предотвратить трагедию?

V. Ассоциативная карта

- Какие ассоциации у вас возникают при слове суицид? (примерные ответы родителей: подросток, смерть, боль, страх, одиночество, депрессия, слабость, подавленность, надежда и т.д.).

VI. Информация

Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни, 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.

Причины и особенности суицидального поведения у подростков проистекают из их личностной нестабильности. Подросток, у которого неблагоприятно складываются отношения с родителями и одноклассниками, чувствует себя одиноким, чужим и непонятым. К этому присовокупляется разочарование, заставляющее 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.

Факторами, провоцирующими суицид, выступают следующие ситуации и проблемы:

1) Употребление алкоголя и наркотиков (согласно статистике, этот фактор обуславливает суицидальное поведение в 75% случаев);

2) Межличностные конфликты, которые зачастую воспринимаются неадекватно, с преувеличением их значения и травматичности, что вызывает внутренний кризис и драматизацию событий.

3) Неразделенная любовь и ревность, предательство близкого человека, одиночество, желание вызвать сочувствие, подражание сверстникам или любимым героям.

4) 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.

5) 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.

6) Расстройства пищевого поведения (анорексия и булимия).

7) Конфликт с учителем – протест против несправедливости, либо страх наказания и позора.

8) Смерть близкого человека.

9) Физическое, моральное, сексуальное насилие, незаслуженное оскорбление, травля.

10) Конфликты самооценки, возвышенная романтичность (психотравма при соприкосновении с реальностью), «философская интоксикация», кризис утраты смысла жизни.

Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка:

- заметные перемены в обычном поведении;
- 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».

VII. Работа с таблицей «Как правильно общаться с подростком»

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»

«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

VIII. Анкетирование родителей (думаем про себя и делаем выводы).

Предлагаю вам ответить себе на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребенком.

1. Вы каждый день целуете своего ребёнка, говорите ласковые слова или шутите с ним?
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 и т.д.)?
4. Вы обсуждаете с ним имеющиеся 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 времяпровождении, хобби, занятиях?
8. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
10. Вы знаете, какой у него любимый предмет в школе?
11. Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?
12. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель и почему?
13. Вы первым идете на примирение, разговор?
14. 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 повернуться лицом к своему ребенку, услышать его, пока не случилась беда!

IX. Работа в группах. Мозговой штурм «Ошибки семейного воспитания, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков».

Прежде чем, познакомиться 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 Вы испытывали, 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. Необходимо не повышать голос на ребенка, сохранять спокойствие и рассудительность.

Дальнейшая ваша задача: **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 поедим 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.

ОШИБКА ВТОРАЯ. Родители жёстко контролируют поведение, распорядок дня, учёбу и даже настроение ребёнка. 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!».

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. Страх ошибки приводит к потере перспективного взгляда на будущее и, как следствие, потере смысла жизни.

Х. Заключительный этап.

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.

Уважаемые родители, если вы заметили у своего ребенка изменения настроения, питания, сна, изменения в отношении к своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.), не оставляйте его без своего внимания, при необходимости обратитесь к специалистам школы, района. Помните, бывают ситуации, когда только ваше родительское внимание и поддержка, помощь специалистов могут сохранить жизнь и здоровье ребенка.

Уважаемые родители, помните, что самая главная профилактика суицидов среди детей и подростков – это здоровые, доверительные отношения внутри семьи. Как бы не была загружена ваша жизнь, жизнь ребенка должна быть всегда на первом месте.

Спасибо за работу!

Приложение

по профилактике суицидального поведения у подростков.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленная желанием привлечь к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих, или же попытка воздействия на других с определенной целью. Это не всегда желание умереть, скорее это желание обратить внимание окружающих на себя, вызвать их сочувствие, получить помощь в решении своих проблем.

Суицидальные акты и намерения могут носить яркий, театрализованный характер. Действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей, или наказать обидчика, вызвав у него чувство вины или обратив на него возмущение окружающих, и доставив ему серьезные неприятности. Такого рода действия, направленные «во вне», как правило, свидетельствуют о нарушенных отношениях между ребёнком (подростком) и его ближайшим окружением (родители, сверстники и пр.). В данной ситуации можно предположить, что, либо ребёнок (подросток) не может проявить свои потребности иным (адаптивным) способом, либо его ближайшее социальное окружение игнорирует «более слабые» сигналы. Следует помнить, что даже «демонстративное» поведение может заканчиваться смертью. Любая форма аутоагрессии требует терапевтического подхода. Ярлыки «демонстративный», «манипулятивный» приносят морализаторский и осуждающий оттенок, что препятствует налаживанию отношений с ребёнком (подростком).

Факторы риска суицида и парасуицида

К ситуациям риска, провоцирующим подростков на совершение суицида, относятся:

- ситуации, переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые, угрожающие их образу «я» и унижающие чувство собственного достоинства;
- конфликтные отношения в семье;
- смерть любимого (другого значимого человека);
- разрыв отношений и межличностные конфликты;
- запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
- серьезные трудности в учебе и высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзамены);
- нежелательная беременность, аборт и его последствия;
- ВИЧ-инфекция или заражение другой болезнью, передающейся половым путем;
- серьезная физическая болезнь.

Обеспечение безопасности ребенка в любой сфере – в первую очередь долг и ответственность родителей или тех людей, которые принимают на себя заботу о ребенке: опека, государство, приемная семья. Если у вас в силу компетентности возникают проблемы – ищите специалистов, помощников.

Есть некоторые особенности поведения, предупреждающие окружающих о том, что человек (любого возраста) думает о самоубийстве. Прежде всего, это разговоры разного рода о том, что жизнь трудна и неизвестно, что будет завтра, и может, мы видимся последний раз. Здесь важно чтобы ребенок увидел ваше беспокойство, равнодушие.

Уважаемые родители! Наблюдайте за своими детьми. Контролируйте их пребывание в социальных сетях и проверяйте их мобильные телефоны и компьютеры,

просматривайте фото и комментарии к ним. Следите за пробуждениями и общением в чатах ранним утром, когда все спят.

Проблема суицидов – не столько медицинская, сколько социальная. Главное здесь душевное отношение друг к другу, стремление помочь в сложной ситуации. Иногда помощь – это настоятельная рекомендация обратиться к специалистам – психологу, врачу психиатру или психотерапевту.

Советы для родителей:

1. Открыто обсуждайте школьные и личные проблемы детей.
2. Не оставляйте ребенка один на один с проблемой. Учите его способам разрешения жизненных ситуаций.
3. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.
4. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.
5. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком. Любите и проявляйте заботу о своих детях вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
6. Умейте показывать свою любовь к ребенку, чаще обнимайте и целуйте его.
7. «Что посеешь, то и пожнешь!» – гласит народная мудрость. Поэтому любите своих детей, будьте искренними и честными с ними.
8. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
9. Будьте внимательным слушателем.
10. Помогите определить источник психического дискомфорта.
11. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
12. Помогите ребенку осознать его личностные возможности, покажите свою веру в силы ребенка.
13. Не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.
14. Помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.
15. Не игнорируйте ребенка, его желание получить внимание.