**Приложение 3.**

**Родительское собрание “Предупреждение самоубийств детей и подростков”.**

**1. Вступительное слово педагога-психолога. Введение в тему собрания**

Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о проблеме суицида среди детей и подростков. По данным статистики, в течение последних двух десятилетий частота суицидальных действий среди молодежи удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14–24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% совершается людьми с психотическими расстройствами и лишь 10% – без таковых. Некоторые специалисты пишут, что в 10% случаев суицидальное поведение подростка имеет цель покончить с собой, а в 90% служит средством привлечения к себе внимания.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Изучение проблемы суицида показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство для того, чтобы обратить внимание родителей на свои проблемы и таким страшным образом протестовали против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки решаются на такой шаг от стрессов, ощущения одиночества, собственной ненужности и утраты смысла жизни.** |

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики, от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, причем эти страшные цифры не учитывают случаев попыток самоубийства.

**2. Понятие суицидального поведения**

**Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушение и т. п. Следует различать следующие **типы суицидального поведения**:

* **демонстративное** – чаще всего проявляется в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения;
* **аффективное суицидальное** – при таком типе поведения подростки чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами;
* **истинное суицидальное** – при данном типе поведения чаще прибегают к повешению.

Наиболее распространенными **причинами**, которые могут повлечь за собой совершение самоубийства подростком, являются:

* состояние депрессии, вызванное потерей объекта любви, разрывом романтических отношений;
* чувство вины, страха, враждебности;
* тяжелое переживание неудач, в частности в личных отношениях;
* эмоциональное, психическое или сексуальное насилие;
* стрессовые жизненные ситуации (серьезный разлад в семье, развод или разлука);
* ранее совершенные попытки покончить с собой;
* давление со стороны педагогов, родителей, других взрослых;
* давление со стороны сверстников;
* смерть близкого человека;
* потеря социального статуса в коллективе, изоляция от социального окружения;
* боязнь ответственности за совершенный поступок;
* слабое физическое развитие или приобретенный физический дефект (например, вследствие автокатастрофы).

**3. Мифы о суициде**

Многие люди имеют неправильное представление о суицидентах, поэтому часто упускают момент помощи, в которой нуждается человек.

Профилактику самоубийств необходимо начинать с развенчания мифов, объясняющих действия суицидентов.

**Мифы и факты о самоубийстве**

|  |  |
| --- | --- |
| **МИФ** | **ФАКТ** |
| Самоубийство совершается в основном психически ненормальными людьми | Большинство из самоубийц – практически здоровые люди, попавшие в острую психотравмирующую ситуацию |
| Самоубийство предотвратить невозможно, тот, кто решился, рано или поздно это сделает | Потребность суицидента в духовной теплоте, желание быть выслушанным, понятным определяет возможность оказания помощи |
| Если человек открыто сообщает о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства | Из 10 человек, покончивших жизнь, 8 вполне определенно сообщали о своих намерениях |
| Если загрузить человека работой (учебой), то ему некогда будет думать о самоубийстве | Чрезмерные нагрузки могут привести к истощению организма и еще больше повлиять на вероятность суицидальной попытки |
| Предвидеть попытку суицида невозможно | “Заглянуть в душу” очень сложно, но такие возможности имеются |
| Существует такой психологический тип людей, “склонных к совершению самоубийства” | Самоубийство совершают люди различных психологических типов. Реальность суицидального намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее оценки личностью как непереносимой |
| Не существует признаком указывающих на то, что человек решился на самоубийство | Самоубийству предшествует необычное для данного человека поведение. Необходимо знать действия и высказывания, которые служат сигналом о готовности к суициду |
| Решение о самоубийстве приходит внезапно без предварительной подготовки | Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев в зависимости от длительности психотравматизации |
| Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла | Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала “улучшения”, когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств в жизнь |
| Если человек совершил попытку самоубийства, то он никогда этого не повторит снова | Риск повторного суицида наиболее высок в первые месяцы после неудачной попытки |

**4. Дети группы суицидального риска**

Более всего к суициду восприимчивы следующие группы детей:

* лишенные родительского внимания и заботы;
* у которых ранее в семье были случаи суицида;
* употребляющие алкоголь;
* хронически употребляющие наркотики и токсические препараты;
* с аффективными расстройствами, особенно с тяжелой формой депрессии (психопатологическим синдромом);
* с хроническими или смертельными болезнями;
* испытавшие тяжелую утрату, например, смерть родителя (особенно в течение первого года после ухода близкого человека из жизни);
* у которых в семье имеются серьезные проблемы: уход кого-то из родителей, развод.

Как определить, что ребенок находится на грани и готов совершить суицид? Рассмотрим признаки такого поведения.

**Признаки суицидального поведения детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Словесные**  | **Поведенческие** | **Ситуационные** |
| - Прямые, явные высказывания о смерти: “Я не могу так больше”- Косвенные намеки о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”, “Тебе больше не придется обо мне волноваться”, “Я ни кому не нужен”, “Всем будет лучше без меня”- Жалобы на жизнь, никчемность и ненужность “Мне все надоело”, “Они пожалеют, когда я уйду”- Шутки на тему самоубийства- Нездоровая заинтересованность вопросами смерти- Размышления на тему могут приобрести художественное оформление (стихи, музыка, рисунки, иллюстрирующие депрессивное настроение)- Жалобы на физическое недомогание- Записки об уходе из жизни- Многозначительные прощания с другими людьми | - Печаль, подавленность, тревога, плачь- Потеря интереса к жизни- Беспокойство, раздражительность, угрюмость- Отсутствие мотивации к решению жизненных задач- Замкнутость- Фиксация внимания на примерах самоубийства- Нарушение межличностных отношений (сужение круга контактов в коллективе, стремление к уединению)- Утрата интереса к окружающему- То внезапная эйфория, то приступы отчаяния- Потеря или повышение аппетита, проблемы со сном- Снижение двигательной активности у людей активных подвижных и общительных- Возбужденное поведение и повышенная активность у малоподвижных и молчаливых- Перепады настроения- Необычное невнимание к внешнему виду- Потеря интереса к любимым занятиям- Нарушения внимания- Перемены в школьных привычках (пропуски занятий в школе, невыполнение домашнего задания, избегание общения с одноклассниками)- Высокий уровень притязаний (высокая критичность к себе и своим поступкам) | - Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств самоубийства (накопление лекарственных средств, поиск отравляющих жидкостей и т.п.)- Внезапное проявление несвойственных черт (аккуратности, откровенности, щедрости, раздача личных веще и т.п.)- Окончательное приведение в порядок дел- Примирение с давними врагами- Отказ от совместных дел- Приобщение или сильное употребление алкоголя, наркотиков- Излишний риск в поступках- Отсутствие планов на будущее- Социальная изолированность (нет друзей)- Нестабильное окружение (серьезный кризис в семье)- Ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального) |

**5. Как предотвратить суицид**

Чтобы предотвратить суицид у ребенка, постарайтесь сделать следующее:

* прежде всего внимательно выслушайте его. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять скрытую за словами проблему;
* серьезно относитесь ко всем угрозам. Разговоров на тему самоубийства может и не быть, однако любой признак возможной опасности должен насторожить вас. Внимательно отнеситесь ко всем, даже незначительным, обидам и жалобам. Подростки могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но при этом находиться в состоянии глубокой депрессии;
* поговорите с кем-нибудь о ваших опасениях. Возможность совершения самоубийства вызывает эмоциональный стресс, поэтому вам надо избавиться от собственной тревоги. Обратитесь за помощью к специалисту – пусть он решит, насколько реальны ваши опасения;
* постарайтесь определить степень серьезности намерений и чувств ребенка, узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план (в отличие от неопределенного, расплывчатого) – знак реальной опасности;
* не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Чаще подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы;
* дайте ребенку знать, что хотите помочь ему, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
* пригласите психотерапевта, который может вывести его из кризисного состояния. В терапевтическом процессе лечения подростки с суицидальными тенденциями достигают осознания своих проблем и вырабатывают совпадающие стратегии;
* дайте ребенку почувствовать, что вам не все равно. Слушайте, проявляя искреннюю заинтересованность и понимание. Не отталкивайте его. Если он решил разделить с вами свои проблемы, то, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией, помните, что подросток с суицидальными наклонностями редко обращается за помощью к профессионалам. Убедите его в том, что всегда есть человек, который может помочь;
* ненавязчиво отстаивайте свою точку зрения по поводу того, что самоубийство – неэффективное решение всех проблем. Убедите ребенка в правильности принятия им вашей помощи;
* не давайте упрощенных советов типа: «Все, что тебе сейчас необходимо, – это хорошо выспаться, утром ты почувствуешь себя лучше». Не предлагайте того, что вы не в состоянии гарантировать, например: «Конечно, твой классный руководитель тебе поможет»;
* не оставляйте ребенка без внимания. Уходя, оставляйте его на попечении другого взрослого;
* вас не должны ввести в заблуждение утверждения подростка о том, что кризис уже миновал. Часто он чувствует облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям, поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте ребенка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь станут для него эмоциональной опорой;
* не избегайте помощи со стороны друзей, семьи, врачей, священников, – всех, к кому можно обратиться.

**Родителям тех детей, для которых характерно суицидальное поведение** (непривычные реакции, повышенная нервозность, несдержанность в поступках и словах, выраженное отчаяние), **НЕЛЬЗЯ**:

* допускать негативного воздействия на ребенка: упрекать, наказывать, надсмехаться, подшучивать и т. д.;
* выступать в роли судьи;
* говорить: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить…»;
* оставлять опасные предметы – лекарства, колющие, режущие предметы и прочее – в зоне досягаемости подростка, имеющего намерение уйти из жизни;
* оставлять в одиночестве ребенка, собирающегося покончить с собой;
* спорить, стараться образумить его, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что…»;
* наталкивать на мысль словами: «Пойди и сделай это…»;
* успокаивать ребенка, приводя в качестве примера ситуации с проблемами других людей: «Да ведь у тебя не произошло ничего страшного, а вот у такого-то человека на самом деле беда».

**Правила поведения с ребенком, склонным к суициду**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Не говорите** |
| “Ненавижу школу…” | “Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?” | “Когда я был в твоем возрасте… Да ты просто лентяй!” |
| “Все кажется таки 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 твое настроение. Скажи, что происходит?” | “Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом” |
| “Вы не понимаете меня!” | “Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу знать” | “Кто может понять молодежь в наши дни” |
| “Я совершил ужасный поступок” | “Давай седеем и поговорим об этом” | “Что посеешь, то и пожнешь!” |
| “А если у меня не получиться” | “Если не получиться, я буду знать, что ты сделал все возможное” | “Если не получиться – значит, ты недостаточно старался!” |