**Приложение 14**

**Практическое занятие с родителями и классными руководителями учащихся с суицидальным поведением**

**Цель:** предупреждение случаев совершения суицидальных попыток обучающихся.

**Задачи:**

- Ознакомить родителей (законных представителей), педагогических работников с причинами, признаками и характером подросткового суицида.

- Расширить знания педагогов, родителей о возрастных особенностях психики подростков.

- Формировать умения и навыки ведения конструктивного диалога с несовершеннолетним.

**Форма** **проведения:** тренинг.

**Методы:** лекция, мозговой штурм, групповая и индивидуальная работа, групповое обсуждение, практические упражнения.

**Целевая** **аудитория:** родители (законные представители), классные руководители

**Время** **занятия:** 90 минут.

**Ход занятия**

**Упражнение** **«Приветствие»**

**Ведущий:** «Здравствуйте, уважаемые родители (педагоги)! Наша встреча сегодня не случайная, мы собрались для того, чтобы обсудить очень важную тему – суицид среди подростков. Перед нами много вопросов: что же такое суицид? почему это страшное явление проявляется именно в подростковом возрасте? что толкает подростков к этому? как можно предотвратить суицид? и другие.

Прежде чем мы перейдем к содержательной части нашей встречи, я предлагаю познакомиться друг с другом. Назовите, пожалуйста, свое имя и расскажите о себе то, что считаете нужным».

**Упражнение** **«Ассоциации»**

**Цель:** изучение уровня информированности родителей (законных представителей), педагогических работников о подростковом суициде – как негативном явлении общества, дать возможность участникам выразить свое отношение к проблеме суицида.

**Метод:** «мозговой штурм», обсуждение в общем кругу. **Материалы:** листы флип чарта, маркеры.

Участникам предлагается, как можно больше назвать ассоциации к понятию «суицид». Все идеи записываются на доске (ватмане).

Цель «мозгового штурма» в том, чтобы собрать как можно больше идей по поводу специфических проблем от всех участников занятия на протяжении ограниченного периода времени путем расторможения. После презентации проблемы ведущий приглашает всех назвать идеи, комментарии, ассоциации, фразы или слова, связанные с этой проблемой, записывает все предположения на доске или на большом листе по порядку их произношения без замечаний, комментариев или вопросов. Присутствующие также не должны комментировать предложения других.

После того как собраны ассоциации, ведущий предлагает участникам дать определение термину «суицид». Затем зачитывает определение.

Суицид – сознательный акт самоуничтожения, по собственной воле, в связи с эмоциональным кризисом или многосторонним недомоганием человека, ни одна из потребностей которого не удовлетворена.

**Упражнение** **«Предпосылки** **и** **причины** **возникновения** **суицидальных** **попыток»**

**Цель:** выявление представлений родителей (законных представителей), педагогических работников о причинах совершения подростками суицидальных попыток**.**

**Метод:** автобусная остановка.

**Материалы:** листы флип чарта, маркеры.

Ведущий делит участников на 3 мини-группы. Каждая группа находится около флип чарта, на котором написан вопрос. Участники должны за 2 минуты представить как можно больше ответов, возможных вариантов. После этого группы по часовой стрелке перемещаются к следующему флип чар-ту.

**Вопросы:**

1. «Что является причиной подросткового суицида?»

2. «Какие чувства испытывает подросток, имеющий суицидальные наклонности?»

3. «Как можно заметить, что ребенок имеет суицидальные наклонности?» (вербальные, поведенческие признаки).

Затем группы презентуют работы. Ведущий подводит итоги.

**Упражнение** **«Мифы»**

**Цель:** дать возможность участникам выразить свое отношение к проблеме суицида, развенчание мифов.

**Метод:** индивидуальная работа, обсуждение.

Психолог зачитывает утверждения, если участники согласны с ним, то встают справа от ведущего, если не согласны - слева. Ведущий предлагает обосновать свой выбор каждой группе, участники высказывают свое мнение. Если после дискуссии выбор изменился, то участник может присоединиться к другой группе. Важно следить ведущему, чтобы аргументирование своей позиции не перешло в конфликт, психолог подчеркивает, что у каждого из нас есть свое мнение, и цель этого упражнения не переубедить участников, а выслушать мнение каждого, увидеть, насколько по-разному каждый видит мир. Утверждения представлены в приложении №1.

**Вопросы** **для** **обсуждения:**

- Что было важным? Что вас удивило?

- Изменил ли чей-то аргумент ваше мнение?

- Как можно назвать данные утверждения?

- Есть ли на них правильные ответы?

Психолог подчеркивает, что данные утверждения являются стереотипами, т.е. не критично принятым опытом.

**Упражнение** **«Вырвись** **из** **круга»**

**Цель:** показать, как можно вести себя в сложной жизненной ситуации. **Метод:** групповая работа.

Все встают в круг. Один из участников располагается в центре. Задача «круга» – ни при каких условиях не выпускать этого участника. Задача участника – любым способом выбраться из него.

**Вопросы** **для** **обсуждения:** Для участника в круге:

- Какие чувства испытывал?

- Какие использовал средства?

- Почему удалось / не удалось выйти из круга? Для «круга»:

- Какие чувства испытывали?

- Почему использованные средства на вас не подействовали / подействовали?

Ведущий подводит участников группы к тому, что чувствуют дети в кризисной ситуации, как себя ведут взрослые, окружающие его.

**Упражнение** **«Чтобы** **сохранить** **жизнь…»**

**Цель:** выработка новых навыков ведения конструктивного диалога с подростком. Обучение техники активного слушания.

Материалы: листы флипчарта, маркеры.

**Инструкция:** родители (законные представители), педагогические работники делятся на две группы, каждой группе раздаются листы формата А4, и просят разработать памятку «Тактика поведения родителей в разговоре с подростком».

**Информирование** **родителей:** психолог знакомит с тем, какое может быть слушание – пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слушание – минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если подростку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно. Психолог рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем подростков, о его приемах (пересказ, уточнение, отражение чувств и т.д.), последствиях. Активное слушание создает отношения теплоты; родители, педагоги могут «почувствовать себя в шкуре» ребенка; облегчается решение проблем подростка; у детей появляется желание прислушаться к их мнению.

Психолог знакомит с правила активного слушания:

- слушайте внимательно, обращайте внимание не только на слова, но и на невербальные проявления подростка (мимика, позы, жестикуляция);

- проверяйте, правильно ли Вы поняли слова подростка, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;

- не давайте советов;

- не давайте оценок.

**Мини-лекция** «Правила общения с подростком, имеющим суицидальные наклонности» (материал представлен в приложении №2).

**Рефлексия** **тренинга**

- Что нового Вы узнали сегодня?

- Что для Вас было важным, значимым?

- С каким чувством Вы заканчиваете встречу?

- Какие вопросы остались без ответа?

**Приложение 1**

**Развенчание** **мифов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мифы-стереотипы** | **Факты** |
| 1. | Самоубийства совершаются в основном психически не-нормальными людьми. | Это самый распространенный миф. Исследования показывают, что 90-95% человек из числа лишивших себя жизни были практически здоровыми людьми. |
| 2. | Самоубийство невозможно предотвратить. Если человек решил покончить с собой, то никто и ничто не сможет его остановить. | Кризисный период имеет определенную продолжительность, и мысль о суициде у подавляющего числа людей является лишь временной. В этом периоде человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке. |
| 3. | Не существует никаких при-знаков, которые указывали бы на то, что человек ре-шился на самоубийство. | Самоубийству, как правило, предшествует необычное для данного человека поведение. Педагогические работники должны знать данные признаки и уметь видеть «знаки беды», т.е. действия и высказывания, которые служат своеобразным сигналом о готовности к суициду. |
| 4. | Человек, который говорит о самоубийстве, никогда его не совершит. | Большинство людей, совершивших само-убийство, накануне сообщили о своих намерениях друзьям, близким, педагогам, врачам, но их либо не понимали, либо не предавали значения соответствующим высказываниям. |
| 5. | Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки. | Анализ суицидов среди учащихся показал, что суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев. Да, решение может быть быстрым (от нескольких минут до часов), но фон (база) создается месяцами (неделями). |
| 6. | Если человек совершил попытку самоубийства, он ни-когда этого не повторит снова. | Если человек совершил неудачную попытку самоубийства, то риск повторной попытки очень высок. Причем наибольшая ее вероятность – в первые один-два месяца после суицида. |
| 7. | Стремление к самоубийству передается по наследству. | Это утверждение никем не доказано. Если в семье были случаи самоубийства или попыток самоубийства, то вероятность их совершения другими членами семьи действительно возрастает. Хотя фатальной зависимости здесь нет. |
| 8. | Если человек говорит о самоубийстве – он пытается привлечь к себе внимание. | Часто говорящие о самоубийстве переживают психическую боль и хотят поста-вить о ней в известность значимых людей. |
| 9. | Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. | Разговор о самоубийстве не является причиной, но может быть первым шагом его предупреждения. |

**Приложение 2**

**Рекомендации** **взаимодействия** **с** **подростком,** **если** **он** **склонен**

**к** **суицидальному** **поведению** **или** **имел** **в** **прошлом** **попытки** **суицида**

• Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.

• Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не игнорируйте предупреждающие знаки.

• Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».

• Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

• Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.

• Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.

• Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план -знак реальной опасности.

• Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

• Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше».

• Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.

• Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

• Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

• Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.