**ОСТОРОЖНО: СУИЦИД!**

Целевая группа: родители учащихся VIII классов.

Время проведения занятий – 3-я четверть.

**И.В. Стишенок,**

старший преподаватель

кафедры управления и технологий образования

Гомельского областного института развития образования

**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.

**Основная часть:**

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 [1].

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.

*Справочно: сегодня остро строит проблема детского и подросткового суицида. Республика Беларусь заняла пятое место в мире и третье в Европе по количеству суицидов по данным рейтинга Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), составленного по итогам 2016 года. От самоубийств в нашей стране в 2018 году люди погибали в 6,8 раз чаще, чем в результате убийств – такие данные содержатся в Демографическом ежегоднике за 2019 год, который опубликовал Белстат [2].*

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.

Учитель предлагает родителям посмотреть короткометражный фильм «Письмо отца» <https://www.youtube.com/watch?v=Wq-USYjI1Es>

**Вопросы для обсуждения** короткометражного фильма:

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?

Далее учитель на слайде презентации показывает родителям вопросы для организации ими анализа собственных детско-родительских отношений и предлагает ответить (не проговаривая вслух) на эти вопросы.

1. Чем интересуется Ваш ребенок?
2. Поддерживаете ли Вы его интересы? Уделяете ли его интересам свое время?
3. Какие совместные занятия вас объединяют?
4. Чем именно вместе вы занимаетесь со своим ребенком?
5. Сколько времени вы проводите вместе со своим ребенком?
6. Какие чувства Вы испытываете к своему ребенку?
7. Проявляете ли Вы к своему ребенку любовь и уважение?
8. Каким образом Вы проявляете к своему ребенку любовь и уважение?
9. Как Ваш ребенок чувствует, что Вы его любите?
10. Как он чувствует, что Вы его уважаете?

Время для самоанализа до 10 минут.

После самоанализа учитель предлагает желающим высказаться, ответив на следующий вопрос: Проявилось ли для вас что-то новое в ходе самоанализа о взаимоотношениях со своим ребенком?

Далее, поблагодарив родителей, учитель знакомит их с основными понятиями:

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек волей-неволей оказался. Подобное состояние хорошо иллюстрируют слова Станислава Ежи Леца: «Бывает, что не хочется жить, но это вовсе не значит, что хочется не жить».

Суицидальная активность – любая внешняя или внутренняя активность, направленная на лишение себя жизни.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности. Включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

К суицидальным проявлениям относят суицидальные мысли, намеки и высказывания, не сопровождающиеся какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни [3, с. 90-91].

Как узнать, что у ребенка есть суицидальные проявления? Стоит обратить внимание на следующие его высказывания (словесные маркеры):

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!»;

- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»);

- уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.);

- прощания;

- самообвинения («Я ничтожество! Ничего собой не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство – это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?» и т.п.);

- сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.) [3, с. 118].

После данной информации учитель предлагает родителям памятку «Как правильно общаться с подростком» (Таблица):

Таблица – 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 твоем 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 твое 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!» |

После этого учитель обращается к родителям со словами: «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, города. Помните, бывают ситуации, когда только ваше родительское внимание и поддержка, помощь специалистов могут сохранить жизнь и здоровье ребенка.»

На слайде представлены телефоны ([телефоны доверия:](https://gcgdp.by/ru/telefony-doveriya.html) Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию – телефон доверия для детей и подростков 8 (801) 100 16 11, 8 (017) 246 03 03 круглосуточно, бесплатно, анонимно и другие) по которым родители могут обратиться за профессиональной помощью (эти номера телефонов можно также разместить в родительских чатах).

Далее учитель информирует о разделе официального сайта учреждения образования (дается родителям активная гиперссылка или QR-код), где размещены следующие материалы (Приложение).

Дорогие родители! Мы все несем ответственность за наших детей. Счастливы они или нет, успешны или нет – это наша с вами забота. Первый и самый важный элемент налаживания доверительных отношений с детьми - – это услышать их. Услышать то, что они хотят сказать, услышать их радость и боль, отреагировать, понять, и если необходимо – помочь.

Уважаемые родители если вы заметили, что с вашим ребенком что-то происходит, не стесняйтесь спросить совета у специалистов в этой области. Помогите своему ребенку! Поддержите его.

Список использованных источников:

1. Тревожные маркеры в поведении подростка. Как вести себя родителям? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.unicef.by/press-centr/388.html>. – Дата доступа: 16.03.2022.
2. Как предотвратить детский суицид: рекомендации для учителей и администрации учреждений образования. Практикум для профессионала [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://roduniversitet.bspu.by/wp-content/uploads/2022/02/Puzyrevich-N.L.-Dialog-Kak-predotvratit-detskij-suicid.pdf>. – Дата доступа: 16.03.2022.
3. Сакович, Н. А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. – М.: Генезис, 2012. – 288 с. – (Сказкотерапия: теория и практика).

Рекомендуемая литература для родителей:

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2016. – 304 с.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2020. – 304 с.
3. Млодик, Ирина. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему / Ирина Млодик. (Родительская библиотека). – М.: Генезис, 2009. – 3-е изд. – 232 с.
4. Маршалл, Марвин. Воспитание без стресса / Марвин Маршалл. М.: Издательство «Эксмо», 2013. – 384 с.
5. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О. В., – М.: МНППУ, 2013. – 67 с.
6. Это важно знать! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rcpp.by/article/eto-vazhno-znat/> . – Дата доступа: 16.03.2022.

Приложение.

**Советы для родителей**

**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» привносят 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, неравнодушие.

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 пожнёшь!» – 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.