**Министерство просвещения Российской Федерации**

**Министерство образования Новосибирской области**

**Управление образования администрации Здвинского района**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Верх-Каргатская средняя обшеобразовательная школа**

**РАЙОННЫЙ КОНКУРС**

**методических разработок по профилактике суицидального поведения в подростковой среде**

**Номинация**

«Лучшая методическая разработка по работе с родителями»

НАЗВАНИЕ РАБОТЫ

«ЛУЧШЕЕ В ЖИЗНИ-ЭТО ЖИЗНЬ!»

**Гусев Виктор Геннадьевич,**

**классный руководитель 9 класса,**

**учитель русского языка и литературы**

**высшей категории**

Верх-Каргат, 2023 г.

**Цель:** оказание профилактической и консультационной помощи родителям учащихся 9 класса по проблеме подросткового суицида.

**Задачи:**

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
2. Предоставить возможность оценить взаимоотношения со своим ребенком, принять роль помощника и друга.
3. Воспитывать уважение к личности подростка и понимание его проблем.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, экран, колонки; бумага и ручки по количеству участников; анкета для родителей «Предупреждение суицида» (приложение 1); памятка для родителей (приложение 2); бланки анкеты обратной связи (приложение 3).

**Форма проведения:** дискуссионный стол с практикумом.

**Участники:** родители учащихся 9 класса.

**ХОД РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ**

1. **Вводная часть**

Уважаемые родители, давайте наше собрание начнем с небольшого ролика (включаю ролик по теме «Суицид и его профилактика», ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=nVIC5ZNeCOs> ).

Что Вас удивило и насторожило в данном фильме? А что до сих пор не вызывало у Вас опасения? Правильно, это слово - «суицид». Почему это слово в наше время становится таким популярным? Что стало с нашим миром и нашими детьми?

(выслушиваю предполагаемые ответы родителей).

Давайте познакомимся с небольшой статистикой.

Сегодня на 100 тыс. молодых людей в возрасте 15-19 лет приходится почти 20 случаев суицида, что превышает мировой показатель в 2,7 раза. Об этом (по данным сайта korrespondent.net) в мае 2011 года заявил Павел Астахов, Уполномоченный при президенте РФ по правам ребенка. Для сравнения, до революции, в начале XX века, количество суицидальных попыток не превышало 3-4 в год. Здесь имели место и социальные антисуицидальные факторы. В частности то, что у православных было запрещено хоронить самоубийц на кладбищах. А также вера людей.

По словам многих психологов, улучшения пока ждать не приходится. Это связано с целым рядом причин, начиная от экономической и социальной обстановки, и заканчивая отношениями в семье, которые по-прежнему вызывают больше всего суицидов. По приблизительным подсчетам, из-за проблем с близкими из жизни уходит 62% от общего числа самоубийц. «Когда дело доходит до суицидальных мыслей, молодые люди часто воспринимают отношения в семье как более решающие и важные, чем контакт с друзьями, — уверен профессор Вашингтонского университета психологии образования Джеймс Мазза. — Результаты нашей многолетней работы показывают, что именно отношения с родными, а не со сверстниками, предотвращают у подростков депрессию и попытки покончить жизнь самоубийством». С этим согласен и Борис Положий, известный российский специалист по суицидологии. Он считает, что неадекватное отношение родителей к своим детям — чрезмерное баловство, жестокость, либо полное безразличие, — являются первопричиной большинства самоубийств.

Обстановку усугубляют и новые факторы современного мира, толкающие подростков к последней черте: СМИ, которые подробно освещают каждую историю самоубийства, вызывая стремление к подражательству у других подростков; Интернет, где можно свободно найти целые сайты и группы с подробными описаниями способов суицида; японская манга с трогательными историями о девочках, которые кончают с собой и становятся «счастливыми». Чтобы найти ещё десятки примеров, ходить далеко не нужно. В одной из социальных групп есть клуб для самоубийц, где даже проводится опрос: «Какой способ самоубийства вы бы выбрали». Уже ответили свыше 1600 подростков. Наиболее популярными оказались таблетки (28,4%), затем прыжок с крыши (18,4%), третье и четвертое место делят способы «застрелиться» и «вскрыть вены» (16 и 15,4%). Мало кто мечтает умереть на петле или под колесами машины, поезда, но тревогу вызывает ещё один факт. Согласно этому же опросу, почти 13% подростков мечтают умереть «по-другому» и остается только гадать, на что способна детская фантазия.

С наступлением зимы психологи предостерегают о начале «опасного» сезона. По оценкам экспертов, суициды учащаются с приближением новогодних праздников. Это происходит по ряду причин – в том числе из-за того, что свободное время не приносит желаемой радости, и внутреннее состояние подростка ещё больше угнетается. Однако суицид можно предотвратить. Психологи выяснили, что он не бывает спонтанным, люди готовятся к этому шагу задолго, и если в их жизни появляется какой-то просвет, они могут изменить свое решение. В связи с этим родителям нужно быть максимально внимательными к поведению своих детей, чтобы вовремя повлиять на ситуацию.

1. **Основная часть с практикумом**

**И все же, почему подростки пытаются лишить себя жизни?**

**(обсуждаем с родителями возвожные варианты)**

**ВАРИАНТЫ И МОТИВЫ**

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непо­нимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, не разделенное в этом возрасте чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или ухо­дом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самооб­винения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

**Каковы же факторы суицидального поведения? Давайте обратимся к мнению специалистов:**

1. Факторы семейного неблагополучия, если они действуют в ярко выраженной и пролонгированной форме. Например, алкоголизация родителей, невыполнение или искажение воспитательной функции в семье отца, нарушение отношений вследствие психиатрического заболевания родителя, развод родителей, экономические проблемы в семье и т.п.

Покушающиеся на свою жизнь, как правило, дети из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, а также родителями и детьми с применением насилия. Родители относятся к детям недоброжелательно и даже враждебно.

При исследовании множества случаев подростковых самоубийств обнаруживается одно сходное обстоятельство: как правило, глубоко, почто до фундамента, разрушено эмоциональное взаимодействие с семьей, в частности, отношения с матерью. Как бы подросток не был ориентирован на ценности своей возрастной группы, острота его переживаний становится «несовместимой с жизнью», когда он отвергнут в родительском доме. Покушающиеся на самоубийство часто говорят, что они не чувствуют близости ни к одному из взрослых.

1. Травматические факторы - это экстраординарные события, которые вызывают сильное психологическое напряжение, приводящее к дезадаптации. Это может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, которая сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Но депрессия может и не проявляться столь явно. Подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам и алкоголю. Под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной. Например, ранняя незапланированная беременность подростков в ситуации отсутствия психологической поддержки со стороны родителей и т.п. Либо попытка покончить с собой молодой девушки является способом наказать себя или отомстить своему молодому человеку, чтобы таким образом заставить его почувствовать вину.

Особенность психологии подростка заключается в огромном значении внешности для формирования устойчивого положительного образа своего «Я». Поэтому можно привести множество примеров, когда основной причиной самоубийства было какое-нибудь незначительное врожденное уродство или несчастный случай, приведший к дефекту лица или тела.

Также часто самоубийства подростков связаны с проблемами в межличностных отношениях.  
 Очень часто самоубийства совершаются подростками из-за свойственной им тяги к подражанию. Например, самоубийство школьниц из подмосковной Балашихи (девочки прыгнули из окна), о котором широко оповестили СМИ, повлекло за собой серию суицидов по всей стране. Аналогичная череда суицидов прокатилась и после гибели одного из музыкантов группы «Иванушки Интернешнл», закончившего свою жизнь самоубийством. Нашлись поклонники творчества этой группы, решившие последовать за своим погибшим кумиром и уйти из жизни таким же образом.

1. Психопатологические факторы, когда развитие суицидального поведения обусловлено различными психотическими проявлениями (бред, галлюцинации) или резкой декомпенсацией психопатии и т.п. некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Причиной самоубийства могут стать чувства вины, страха враждебности.

4) Время года. По мировой статистике больше всего самоубийств регистрируется осенью и весной, особенно весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой. Суициды учащаются во время рождественских праздников («счастливый сезон» не приносит ожидаемой радости).

**Итак, как же распознать потенциального самоубийцу? (зачитываю признаки):**

**Словесные** **признаки**

1. Часто говорят о своем душевном состоянии:

*- «Я решил покончить с собой».*

*- «В следующий понедельник меня уже не будет в живых…»   
- «Лучше умереть»   
- «Пожил и хватит»   
- «Ненавижу свою жизнь!»   
- «Единственный выход - умереть!»*

*- «Я не могу так дальше жить»  
- «Больше ты меня не увидишь!»   
- «Тебе больше не придется обо мне волноваться»*

*- «Я больше не буду ни для кого проблемой»*2. Много шутят на тему самоубийства.  
3. Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки**

1. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок». Подростки известны своей щедростью, но если дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если подарки эти особенно дороги, это должно вызвать подозрение.

2. Прощание*.* Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3.  Демонстрируют радикальные перемены:

***Питание.*** Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла».   
***Сон.*** В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

***Школа.*** Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.   
***Внешний вид.*** Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

***Активность.*** Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

***Стремление к уединению.*** Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

***Агрессия, бунт и неповиновение.*** Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать.   
***Саморазрушающее и рискованное поведение.*** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска». Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска.

***Внешняя удовлетворенность***, прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии.

4.  Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**Ситуационные признаки**  
Человек может решиться на самоубийство, если он:

1.  Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

2. Живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье, в отношениях к родителям или родителей друг с другом);

3.  Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал попытку суицида ранее.

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

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

**Как мы видим, признаков множество. Надо быть предельно внимательными!**

**Давайте разработаем памятку для профилактики и раннего распознания признаков суицидального поведения. Поделимся на две группы и создадим фокус-команду для работы. Итак, начинаем (вот что может и должно получиться в итоге):**

1. Любые разговоры о жизни и смерти, стремление к одиночеству, рассуждения о никчемности и ненужности, интерес к мотивам смерти в искусстве и прочие признаки должны насторожить родителей и побудить их принять меры. При этом допросы с пристрастиями не помогут взрослым узнать, что творится у ребенка на душе. Скорее наоборот, вторжение в его личное пространство ещё больше оттолкнет их. И дело даже не в том, что «предки плохие», а в гормональной перестройке организма подростка, поэтому, чтобы наладить с ним отношения, нужно интересоваться о его делах без давления, и больше рассказывать именно о себе, своей работе, проблемах. Тогда подросток увидит, что его мнение кому-то важно, и он почувствует свою значимость.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если у него уже есть конкретный план самоубийства, то ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может и не давать волю своим чувствам, скрывать свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. **Заключительная часть**

***Уважаемые родители! Нам остается только посмотреть на себя со стороны и ответить на вопросы «Честной анкеты». Предлагаю взять ручки, листы бумаги и ответить на вопросы (раздаю распечатанную анкету для родителей)***

1. Рождение вашего ребенка было желанным?

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

3. Вы с ним каждый день разговариваете по душам и обсуждаете прожитый день?

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

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

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

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

8. Вы в курсе о его время препровождении, хобби, занятиях?

9. Вы в курсе о его влюбленности, 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 идете на примирение, разговор?

15. Вы не обижаете и не оскорбляете своего ребенка?

**Спасибо за честные ответы. Что нам остается? Быть предельно открытыми и честными со своими детьми, любить их и не баловать, быть им другом и помощником. И тогда наши дети смогут пережить кризис подросткового возраста, стать сильными и закаленными для дальнейшей жизни. И давайте нашим девизом станет выражение «Лучшее в жизни-это жизнь!»**

**Спасибо за внимание! До скорой встречи.**