

**Выступление  
на общешкольном родительском собрании**

**"...А завтра будет жизнь..."**

**(профилактика суицида среди детей и подростков)**

**Подготовила  
педагог-психолог  
Казакова Е. В.**

Куженер  
2017

## Чтение рассказа

### СЛАЙД 1

Уважаемые родители! Сегодня мы собрались, чтобы обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос. Детское самоубийство. Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать, в его сути биологически заложено изначально - выжить и избежать ситуаций ведущих к смерти. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает ее и готов к этому, а тем более если это ребенок - вот это уже настораживает.

### СЛАЙД 2

Согласно статистическим данным опубликованным в официальных отчетах министерства здравоохранения РФ за последние три года количество детских суицидов увеличилось на 37% (включая тех, кого удалось спасти). В нашем районе также известны случаи когда подростки пытаются покончить жизнь самоубийством. Поверьте мне, очень страшно слышать от детей такие слова: «Я не хочу жить», «Я не вижу смысла жизни», «Если останусь на второй год, больше уже ничего не будет», «Когда немного вырасту, все равно повешусь»

#### **Информация к размышлению.**

1. Наиболее частой причиной попытки самоубийств – семейные конфликты с родителями: 46%.
2. На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделимая любовь) : 24%.
3. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%.
4. И внимание - 15% суицидентов предпринимали повторные попытки самоубийств.

### СЛАЙД 3

Очень часто мы слышим фразу при обсуждении самоубийства: Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!!!. Так вот основная причина большинства суицидов – это глубокое чувство непонимания и одиночества человека. Не было ни одного человека способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. Эти дети воспринимают себя как отверженных и некому ненужных «чужаков» и не могут найти другой выход.

Выделяют 3 вида суицида: демонстративный, аффективный, истинный.

**Демонстративный.** Демонстративное суицидальное поведение – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость. Место совершения попытки самоубийства указывает на ее адрес: дома – родным, в компании сверстников – кому-то из них, в общественном месте.

**Аффективный.** Аффективное суицидальное поведение – тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением, хотя и мимолетным.

**Истинный.** Истинное суицидальное поведение – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

## СЛАЙД 4

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

### **Словесные признаки:**

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой “Я не могу так дальше жить
2. Косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой “Тебе больше не придется обо мне волноваться
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### **Поведенческие признаки:**

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

в еде есть слишком мало или слишком много;

во сне спать слишком мало или слишком много;

во внешнем виде стать неряшливым;

в школьных привычках пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

замкнуться от семьи и друзей;

быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### **Ситуационные признаки:**

Человек может решиться на самоубийство, если:

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

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм личная или семейная проблема);

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

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

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).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

8). Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

Многие дети уверены: смерть имеет начало и конец. В их представлении смерть можно сравнить с длительным отсутствием или, например, болезнью. Многие дети убеждены, что совершив суицидальную попытку, они умрут «не до конца»

Семилетний мальчик после попытки повешения рассказал, что решил умереть, поскольку мама после каждого проступка угрожала отдать его в приют за плохое поведение. Крики, слезы, мольбы – ничего не помогало, и тогда он решил повеситься.

- Буду висеть и смотреть, как она убивается, а потом все у нас будет хорошо – сказал малыш.

-Когда потом? – спросили его.

- Потом, когда смерть пройдет...

9). Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

10). Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

11) В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но причиной является как правило неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительно-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

12). Депрессия, а также нарушение в эмоционально-волевой сфере, является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, 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, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)
- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:

- что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент является, временным;
- что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
- что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

Советую родителям не оставлять детей один на один с этой сложной жизнью. Будьте рядом, станьте своему ребенку другом, советчиком, защитником. Не забывайте говорить о своей любви к детям и учите любить их самих.

## СЛАЙД 7

Трудности в отношениях с родителями – не единственный фактор, который может довести подростка до самоубийства. Эксперты поясняют: в подростковом возрасте человек воспринимает смерть как что-то обратимое, как некий эксперимент. Во многом этому способствуют компьютерные игры, где у героя много жизней, и если он "погиб", то всегда можно его "оживить". И сделав шаг из окна, жизнь пойдет на перезагрузку, и все проблемы решатся сами собой.

За компьютером современные российские подростки проводят в среднем 3 часа в день. Кто-то меньше, кто-то больше, но так или иначе, чаще всего, родители не знают, чем их дети занимаются, сидя перед монитором, какие ресурсы они посещают в Интернете.

В некоторых семьях родители довольны уже тем, что ребенок сидит дома за компьютером, а не пропадает во дворе. Между тем Интернет для ребенка – это та же улица, а то и хуже.

При этом, как отмечает главный психиатр Минздравсоцразвития Зураб Кекелидзе, радикальные меры здесь не помогут. Отключать ребенку Интернет совсем и лишать его такого источника информации не стоит. Нужно контролировать, чем занимается ребенок в Сети. К тому же, если ребенок все свободное время проводит в Сети, избегает живого общения, то стоит обратить на это внимание. По сути сегодняшние самоубийцы – первое поколение детей, выросшее на виртуальном общении. Психологи зачастую называют их «потерянным поколением»: многие дети практически лишены

родительского внимания – взрослые были заняты выживанием и зарабатыванием денег. А в сети, которая заменяет им живое общение, практически невозможно понять, что подразумевают записи «Хочу уйти из жизни» - простое бравоирование, глупую шутку или скрытый крик о помощи.

За последние полгода было закрыто порядка 20 сайтов и групп в социальных сетях, которые представляли собой эдакие "клубы самоубийц". Они создавались подростками и ориентированы были тоже на подростков. Всего несколько ключевых слов в любом поисковике и перед нами множество советов, желающих покончить с собой, в том числе и популярная в сети, кочующая с одного ресурса на другой, брошюра «150 способов самоубийства». Хоть создатели и предупреждают, что все написанное там шутка, данные советы вполне действенны. Кроме того, многие сайты, изначально предназначенные для помощи потенциальным самоубийцам, на практике занимаются обратным.

Для многих к самоубийству подростков также характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию.

- «Как можно умереть, чтобы было не больно?»
- «Какие таблетки надо съесть, чтобы умереть?»
- «А не проще скинуться с крыши? Будет наверняка... Сама собираюсь»
- «Я прыгаю. 8 этаж. Завтра покажут в новостях. Это так мило»
- «Просто поделитесь своими знаниями о том, какие быстрые и безболезненные способы уйти из жизни вам известны...»
- «Если много раз не получилось, значит не хотела»
- «Плохо пыталась – пистолет и все»
- «Лучше бритвой по венам»

## СЛАЙД 8

Суицид – это поступок! Это крик души, если хотите! Который вовремя не был услышан окружающими, родителями в первую очередь.

Что мы знаем о наших детях, кроме того, что они у нас самые лучшие, тихие и честные? Сидят тихо у компьютера, играют. По подворотням не шатаются, спиртное и наркоту не употребляют. А что там у них в душе? С кем они дружат и дружат ли вообще? И где эти друзья? Чем дышат? О чем мечтают? Что слушают, смотрят, читают и читают ли вообще?

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребенком.

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Знаете ли вы, где сейчас находится ваш ребенок?



3. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
4. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
5. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
6. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
7. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
8. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
9. Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?
10. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
11. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
12. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
13. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
14. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
15. Вы первым идёте на примирение, разговор?
16. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку.

А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо *немедленно* измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

Гармоничные отношения в семье, предполагающие создание и сохранение теплых и доверительных отношений с ребенком.

Правила:

«Глаза в глаза» Контакт глаз – разговор двух душ, возможность передать невыразимое словами.

«Чудо прикосновения». Дотронуться до руки, похлопать по плечу, приобнять. Не менее 9 объятий необходимо для поддержания нормального душевного состояния ребенка в любом возрасте.

«Безраздельное внимание». Это 20-30 минут, которые родитель посвящает своему ребенку каждый день, ни на что не отвлекаясь. Чем заняться в такие минуты, не имеет значения. Можно прогуляться, почитать, поговорить. Главное, чтобы ребенок почувствовал: «Я один на один с мамой (папой). Она (он) в моем полном распоряжении. Я для неё (него) сейчас самый главный».

Каждому родителю необходимо знать, что при первом подозрении на суицидальные намерения ребенка необходимо проконсультироваться у детского или подросткового психиатра или психоневролога. (НЕ ХОТЯТ...)

А сейчас позвольте продемонстрировать вам результаты диагностики депрессивных состояний, различных нарушений в эмоционально-волевой сфере и возможных суицидальных намерений учащихся, наших с вами детей.

Для обучающихся 1-4 классов проводилась проективные методики: «кактус», «Крокодил», «Несуществующее животное», т.е. дети рисовали. Для обучающихся 5-9 классов диагностика школьной тревожности по Филлипсу.

Получились следующие результаты:

Наблюдаются такие нарушения в эмоционально-волевой сфере: тревожность, агрессивность, замкнутость, низкая самооценка.

1а – 25%

2а – 53%

2б – 55%

3а – 43%

3б – 62%

4а – 31%

4б – 31%

Итого: 42% обучающихся начальной школы с нарушениями в эмоционально-волевой сфере.

В основном звене:

Класс \ %	5а	5б	6а	6б	7а	8а	9а	Общая тревожность
Переживание социального стресса	27	33	33	20	44	12	13	26
Страх самовыражения	36	33	45	100	32	32	35	45
Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	32	15	28	15	44	24	26	26
Проблемы и страхи в отношении с учителями	18	10	22	20	20	4	13	15
Общая тревожность в школе	23	17	17	35	24	8	17	20

Как вы сами видите, ситуация очень сложная, необходимо работать с детьми с такими нарушениями, мы пытаемся сделать все возможное, чтобы помочь им, для этого необходима материальная база. В настоящее время при поддержке директора школы мы планируем создание сенсорной комнаты. Сенсорная комната (комната психологической разгрузки) представляет собой особый мир, в котором дети испытывают необычные ощущения и чувства, эмоционально раскрепощаются, расслабляются и отдыхают от негативных воздействий внешней среды. Сенсорная комната это своего рода окружение, призванное дать человеку спокойствие, ощущение безопасности. Поэтому мы обращаемся к вам, родителям с просьбой, которую озвучит Светлана Николаевна, а я в заключении хочу вам сказать:

Любите своих детей и будьте к ним внимательны! Ваши отношения должны быть тем местом, куда ребенок может возвращаться в любое время и отдыхать. Быть там столько, сколько ему нужно, и только набравшись сил, снова выходить в «большой мир».

Если вы хотите, чтобы ваши дети вас уважали и слушались вас, ценили ваши советы следуя и следуя им, строили свою жизнь счастливо – будьте счастливы сами! Станьте для ребенка таким примером, которому захочется подражать.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бердяев Н.О. О самоубийстве. М., 1992.
2. Кравченко А.И. Родителям о подростках и подросткам о родителях. М., 2002.
3. Медведева И.Я. Книга для трудных родителей. М., 1994.
4. Тихонова Н. Российская семья в начале века: ситуация удручающая. // Воспитание школьника. - ?3. 2002.