**Родительский всеобуч.**

**для родителей 7-8 классов**

**На тему:**

**«Жизнь прекрасна или несколько слов о подростковом суициде»**

**Цель:** информирование родителей о причинах подросткового суицида.

**Задачи:**

* расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида;
* познакомить родителей со способами оказания поддержки.

**Ход собрания**

Нет ничего нелепее смерти, ничего, кроме самоубийства. Когда человек добровольно уходит из жизни, чувство вины посещает даже тех, кто никак не мог повлиять на его последнее решение. И здесь лидируют именно подростки, причем часто из весьма благополучных семей.

Шаг из окна высотного дома...

Огромная доза нелепых родительских таблеток...

Зажатая в кулаке бритва...

Более старомодный бросок с моста…

**Самоубийство** - третья основная причина подростковой и юношеской смертности после несчастных случаев и убийств. Какими бы тревожащими эти данные ни были, они, вероятно, занижены. О самоубийствах не всегда сообщают по причинам религиозных запретов и исходя из пожеланий семьи.

Существует крайне любопытная статистика относительно возраста самоубийц. Оказывается, что подавляющая, непропорционально большая часть таких случаев приходится на долю подростков или юношей и девушек в переходном возрасте. На сухом языке медицины это называется специальным термином - "пубертатный суицид", т.е. "самоубийство, совершенное в пору полового созревания". Русский психоневролог В. Хорошко еще в 50 – е годы писал: «Психический склад подростка имеет особенности, которые по факту своего существования предрасполагают его к самоубийству». Понятно, что В. Хорошко имел в виду импульсивность, эмоциональную и аффективную неустойчивость, нестабильную самооценку, сниженный фон настроения, коммуникативную несостоятельность и пр.– словом те свойственные подросткам проявления психической жизни, наличие которых вообще характеризует пубертатный период.

Западные суицидологи при опросе 2668 школьников обнаружили, что 38 % из них имели мысли о самоубийстве, 6 % проводили подготовку к нему, 4 % совершили суицидальную попытку.

Ученые обследовали юношей и девушек, покушавшихся на самоубийство, провели психологический анализ завершенных самоубийств с целью определения факторов риска и пришли к выводу, что таковыми являются:

* психические нарушения, такие как поведенческие расстройства, депрессия или психические расстройства, вызванные лекарственными препаратами;
* проявления психического насилия, то есть запугивание, унижение, оскорбительные наказания, подкуп, злоупотребление доверием, чрезмерный контроль, пренебрежение заботой и т.п.;
* проявление физического насилия. Подростки, в буквальном смысле слова, бывают доведены до суицида побоями и устрашающими наказаниями;
* сексуальное насилие в семье (инцест);
* предыдущая попытка самоубийства;
* глубокое чувство безнадежности или беспомощности;
* употребление наркотиков и алкоголя;
* стрессовые жизненные ситуации, такие как серьезный разлад в семье, развод родителей или разлука с близким человеком.

Психологи практически единодушны в том, что причинами подростковых самоубийств являются не общественные и экономические факторы, социальные и бытовые стрессы, как это нередко происходит со взрослыми, а процессы, связанные с отношениями в семье, с друзьями, в школе. Психологи московского детско-подросткового суицидологического кабинета отмечали, что 70% пациентов в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но, разобравшись в существе дела, как правило, обнаруживается неблагополучие в семье. Однако это "неблагополучие" имеет не внешний, но содержательный характер: речь идет о нарушениях родительско-детских отношений. Роль "последней капли" играют школьные ситуации, поскольку школа – это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени. В школьном конфликте могут участвовать и сверстники, и учителя: традиционная школа жесткая, нормативная, не гибкая, к ребенку не расположенная.

Суицидальное поведение – это ответ на глубинные переживания, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Чем младше ребенок, тем в большей степени он внедрен в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он "дебатирует" именно с семьей. В то же время корни этого неблагополучия психологи видят именно в социальных переменах.

Психологи считают, что причина детско - подросткового суицида часто в том, "что в сознании подростка нет негативного отношения к суициду». Самоубийца вызывает в нашем христианском обществе сочувствие, сожаление, но ни в коем случае не возмущение или презрение. И если человек воспитывается в подобной культуре, то, попав в трудную ситуацию, он покушается на свою жизнь, оправдывая себя тем, что "я им всем докажу". Так что не от одной только нестабильности процент самоубийств у нас так высок. Для сравнения - в Англии, например, самоубийство не только уголовное преступление, но и большой позор для родителей. И поэтому процент покушений на собственную жизнь – там на порядок ниже, чем в России.

В какой-то степени жалость к самоубийцам способствует распространению среди подростков и в особенности детей так называемого демонстративного суицида, при котором ставится цель не уйти из жизни, а привлечь внимание родителей, учителей, "обидчиков", наказать их, заставить их "понять" и т.д. Такой суицидальный акт обставлен соответствующей атрибутикой, растянут на длительный период времени, и происходит при "зрителях", среди которых обязательно присутствуют собственно родители, учителя, не понявшие их друзья, возлюбленные. Кончаются такие "спектакли" порой трагически, подростки ошибаются в расчетах, переигрывают, и, в конце концов, умирают, сами того не желая.

С другой стороны, как утверждают те же психологи, четкой границы между истинным и демонстративно-шантажном суицидом у подростков нет. Подросток, совершивший демонстративно-шантажную суицидальную попытку, уже готов к суициду, он перешагнул через страх перед смертью, о чем свидетельствует их выбор способа разрешения конфликтной ситуации.

В последнее время психологи выделяют еще одну причину детских самоубийств - прессинг успеха.

"Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребенку добра близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в ВУЗ, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешнее других своих сверстников. Причем это насильственное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов потратить последние деньги, продать (если имеют) и дачу, и машину, влезть в долги...

Подобный груз непрошеных благодеяний и категорических надежд нередко непосильным бременем ложится на плечи юного человека. Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания - напряжение, которое не всякому взрослому по плечу. А если добавить сюда ощущение, что любая неудача равносильна краху, непоправима, становится понятно, откуда рождаются в душе подростка мощный эмоциональный дискомфорт, страх, гнетущая тревога. То, что реальность именно такова, подтверждает бесстрастная статистика: число депрессий прямо связано с уровнем успеваемости старших школьников. Лидируют в этом грустном списке отличники, а замыкают его двоечники. Зависимость между подростковыми депрессивными расстройствами и прессингом успеха подтверждает и ежегодный всплеск молодежных самоубийств: сразу после объявления результатов вступительных экзаменов. Стоит задуматься, не слишком ли высока цена даже за самые блестящие перспективы.

В последнее время увеличилось количество случаев самоубийств фанатов. Самоубийство фанатов - явление давно известное, распространенное не только среди молодежи, но и среди взрослых людей. Известны случаи самоубийств после гибели Сергея Есенина, после выхода в свет "Страданий молодого Вертера" Гете, в прессе то и дело мелькают сообщения о самоубийствах спортивных болельщиков из-за проигрыша их команды, и, что совсем нелепо, из-за невозможности попасть на матч. Но подростковые самоубийства фанатов имеют одну страшную тенденцию - они часто носят массовый характер. Не только смерть кумира, но и единичный случай самоубийства в школе вызывает эпидемию суицидальных попыток подростков. Самоубийство может вызвать эмоциональное состояние, в которое попадает подросток под влиянием творчества тех или иных артистов. Весь ужас этого явления в том, что ни родители, ни учителя, ни психологи практически не могут предупредить суицид ребенка или подростка, совершенный "за компанию" или в связи со смертью любимого артиста. "Вина" за такие суицидальные эпидемии ложится только на присущие всем детям и подросткам внушаемость и подражание. Безусловно, агрессивная информационная среда, которая окружает детей и подростков, может в значительной степени повлиять на принятие решения о добровольном уходе из жизни.

Современные исследователи отмечают следующие **симптомы суицидентного поведения у детей подростков**:

* дисфория или потеря интереса к жизни и способности получить удовольствие;
* изменение аппетита и веса тела;
* потеря энергии; изменение продолжительности сна;
* изменение психомоторной активности;
* чувство собственной никчемности или вины;
* мысли о смерти;
* суицидальные намерения или попытки;
* социальная замкнутость;
* снижение успеваемости или изменение отношения к школе;
* несвойственная ранее агрессивность;
* жалобы на плохое самочувствие;
* ожидание наказания.
* Маскированная депрессия часто выражается в следующем:
* неуживчивость;
* драчливость;
* поведенческие проблемы;
* гиперактивность;
* пропуски уроков, снижение успеваемости;
* соматические жалобы;
* употребление алкоголя, наркотических веществ;

Как правило, подростки, решившиеся на самоубийство, делают это не потому, что хотят смерти, а просто потому, что не видят иного выхода из ситуации. И именно поэтому всем нам так важно быть чуткими к чувствам живущих рядом с нами людей. Почти наверняка те проблемы, которые ребенку в состоянии глубокого душевного кризиса представляются неразрешимыми, нам такими не кажутся. И, может быть наша помощь будет достаточной, чтобы спасти ему жизнь.

**Признаки суицидальных намерений:**

* - высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
* - фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);
* - активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);
* - сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;
* - раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадѐжности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);
* - негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;
* - постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;
* - необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
* - стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
* - снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
* - символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);
* - попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

**Что же делать, чтобы предотвратить беду?**

**1.** Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого:

* - расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;
* - придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;
* - помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

**2.** Контролируйте и регламентируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств. Сообщите ребенку об установлении контроля и объясните свою позицию заботой о его безопасности и о безопасности всей семьи. Очень полезно будет составить совместно с ребенком соглашение по использованию Интернета.

В нем должны быть прописаны права и обязанности каждого члена семьи, например, какие сайты могут посещать дети, и что им разрешается там делать, сколько времени дети могут проводить в Интернете, и в какое время они могут выходить в Интернете и т.д.).

Помните! Для эффективности такого соглашения крайне важно участие детей в его составлении и соблюдение пунктов соглашения всеми членами семьи. Распечатайте его и держите рядом с компьютером для напоминания всем членам семьи, регулярно просматривайте и вносите изменения по мере того, как дети взрослеют. Необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей в строгой секретности.

**3.** Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

**4.** Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

**5.** Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

**6.** Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

**7.** Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка, нужно лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

**8.** Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

**9.** Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.