

## Общешкольное родительское собрание

### «Суицид – геройство или слабость»

Добрый вечер уважаемые родители! Сегодняшняя наша встреча не случайная, мы собрались для того, чтобы обсудить очень важную тему, это суицид среди подростков. И так начнем...

*Суицид – геройство или слабость,  
или в нервном потрясенье срыв?  
Есть, скажите, у кого-то храбрость  
вскрыть его причинности нарыв?  
Можно долго рассуждать о многом,  
осуждать, оправдывать, корить.  
Но не высказать высоким слогом,  
что порвало тоненькую нить  
между жизнью и мгновенной смертью,  
у которой за спиной развал.  
Кто расскажет, как, в какие сети  
не по воле человек попал?  
Обсуждая тему, психиатры,  
говорун-философ, – чудаки,  
как на сцене скучного театра,  
с пафосом илифуют языки.  
Но никто не знает, не узнает,  
сколько б не потратил он труда,  
почему самоубийца выбирает  
путь себе такой вот в никуда.*

С каждым годом проблема самоубийств приобретает все более глобальный характер, а суицидальные попытки все чаще становятся формой поведения, к которой прибегает человек в той или иной кризисной ситуации. Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Суицид - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день. Суицид считается «убийцей № 2» молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению психологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. И если специалисты правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

### Горькие цифры

Детские суициды в 99 случаях из 100 происходят в семьях со средним или выше среднего достатком.

80 процентов детей, добровольно ушедших из жизни или попытавшихся это сделать, были психически здоровы.

По данным психиатров, в возрасте с 7 до 14 самое большое число суицидов совершают мальчики - их психика более хрупкая. С 15 до 18 лет картина меняется: чаще жить не хотят девочки.

Попыток суицида в 10 раз больше, чем состоявшихся самоубийств.

Наблюдается динамика роста случаев суицида.

### **Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, препятствующие профилактике самоубийства:**

**Заблуждение 1.** Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

Изучение обстоятельств суицида показало: большинство из лишивших себя жизни - это практически здоровые люди, попавшие в острые психотравмирующие ситуации. Они никогда не лечились у психиатров, не обнаруживали каких-либо поведенческих отклонений, позволяющих отнести их к категории больных. По данным многих авторов, на учёте в психоневрологических диспансерах состояло лишь 20% суицидентов и только 8 - 10 % нуждались в специализированной медицинской помощи.

**Заблуждение 2.** Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

Многие считают, что суицидальные намерения неотвратимы: если человек решил покончить с собой, никто и ничто не сможет его остановить. Однако психиатрами отмечается, что потребность к самоуничтожению у подавляющего большинства людей является лишь временной. Суицид - это крик о помощи. Таким образом, потребность суицидента в душевной теплоте, желание быть выслушанным, понятым, готовность принять предлагаемую помощь - всё это убеждает, что организация профилактики самоубийств необходима.

**Заблуждение 3.** Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

По данным исследований, 34 % людей, совершивших самоубийства или покушавшихся, сообщали о своих намерениях ближайшему окружению, а изучение уголовных дел показало, что около 20% суицидентов ранее уже пытались покончить с собой.

**Заблуждение 4.** Если загрузить человека работой, то ему некогда будет думать о самоубийстве.

По их мнению, если человек будет загружен работой, и за ним будет осуществляться постоянный контроль, то проблема будет решена. Реальное же осуществление такой “профилактики” выливается в нарушение элементарных условий труда и отдыха, что может привести к истощению психофизиологических ресурсов организма, ещё больше повышая вероятность суицидальных попыток.

**Заблуждение 5.** Чужая душа - потёмки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

Барьером для профилактики самоубийств является мнение людей, считающих, что нет внешних признаков, которые указывают на решение человека покончить с собой. В подобных высказываниях есть рациональное зерно: “заглянуть в душу”, познать внутренний мир действительно очень сложно. Но такие возможности, как правило, имеются.

**Заблуждение 6.** Существует некий тип людей, ”склонных к самоубийству”.

Самоубийство совершают люди разных психологических типов. Реальность суицидального намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации, и её личностной оценки, как непереносимой.

## **Подростки о суициде**

Давайте рассмотрим, а что думают подростки

1. Знакома ли ты с такой проблемой, как суицид?

Ответ: И на телевидении, и в газетах сейчас слишком много об этом пишут и говорят.

2. Как ты думаешь, почему вообще человек может покончить жизнь самоубийством, какие причины толкают человека на это?

Ответы:

- Может быть безысходность;

- так поступают только больные люди, у них нет будущего;

- какое-то горе;

у них, наверное, что-то с нервами, у них стресс;

-Мне кажется, у всех людей по-разному: кто-то, например, от безденежья, безвыходное положение и человек кончает жизнь самоубийством,

-потому, что сейчас сильно распространена проблема наркотиков, ну и по разным другим причинам;

- взаимоотношения с родителями

когда тебя ненавидят, за человека не считают

когда ты пустое место, когда тебя тупо не замечают

когда в материальном плане ограничивают

когда любовь тебе не доступна, она просто безответная.

Коренная причина детских самоубийств — непонимание их как взрослыми (родителями, учителями), так и ровесниками. Основанием для ухода из жизни могут стать плохие отношения между родителями, развод, смерть близких, унижение ребенка родителями, боязнь перед жестоким наказанием, сложившиеся взаимоотношения в школьном коллективе, неудачная («разбитая») первая любовь и другие кризисные (экстремальные) стрессовые ситуации. Именно в эти моменты они ищут родительской поддержки и понимания, доброго слова и ласкового взгляда.

Специалисты предлагают массу рецептов избегания суицида, главные из которых – любовь, доброта, тепло. Помните, что нашим детям гораздо в большей степени, чем пища и теплые вещи, нужны душевное тепло и понимание. Ребенок должен знать, что вы его любите и будете любить всегда – что бы в его жизни ни случилось, что бы с ним ни произошло, вы будете на его стороне, всегда поддержите и поймете. Самое главное — покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход. Он должен знать, что в мире есть кто-то, кому он нужен и кто нужен ему, поэтому уходить отсюда нельзя. Тем более нельзя уходить из жизни, если она еще не началась.

### **Целями суицида могут быть:**

1. **Протест, месть.** Суицидальное поведение по типу "протеста" предполагает нанесение ущерба, мести обидчику, т. е. тому, кто считается причиной суицидального поведения. Действует принцип: "Вам будет хуже после моей смерти". Конфликт носит острый характер.

2. **Призыв.** Суицидальное поведение по типу "призыва" возникает остро, реализуется чаще всего через самоотравление. Основной смысл суицидальной попытки - получение помощи извне с целью изменения ситуации.

3. **Избегание** (наказания, страдания). Суицидальное поведение по типу "избегания" проявляется в ситуациях угрозы наказания и при ожидании психического или физического страдания, а смысл суицида заключается в попытках их избежать.

4. **Самонаказание** - определяется переживаниями вины реальной, или же это следствие патологического чувства вины.

5. **Отказ.** Суицидальное поведение по типу "отказа" от жизни, где цель и мотивы полностью совпадают, встречается только у душевнобольных.

### **Как понять, что ребенок решил на самоубийство**

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

1. **Словесные признаки.** Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом:

- прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить";
- косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. **Поведенческие признаки.** Подросток может:

- раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок дела; мириться с давними врагами;
- 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 то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

3. **Ситуационные признаки.** Подросток может решиться на самоубийство, если он:

- социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
- живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки суицида;
- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически настроен по отношению к себе.

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

1. Внимательно выслушайте подростка, решившегося на самоубийство. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Замечайте детали. Например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах.

### **Профилактика суицидального поведения детей и подростков**

При разработке мер профилактики суицидов у детей и подростков нужно иметь в виду:

1. Граница между истинным и демонстративно-шантажным суицидальным поведением в детском и подростковом возрасте условна. Целесообразно все суицидальные мысли, тенденции, попытки ребенка рассматривать как реальную угрозу его жизни и здоровью.
2. Чем меньше возраст больного, тем острее протекают депрессивные состояния с высокой суицидальной опасностью.
3. Депрессия сама по себе не содержит суицидальных тенденций. Они появляются под действием конфликтных ситуаций, если не приняты адекватные меры профилактики, диагностики и лечения.
4. Психологические переживания часто переоцениваются подростками и недооцениваются взрослыми.
5. В структуре депрессивного состояния есть симптомы, наличие которых должно насторожить психолога.
6. При депрессивных состояниях у детей и подростков всегда высок риск повторений, что требует индивидуальной профилактической работы.

7. Как правило, суицидальные угрозы и намерения реализуются депрессивными детьми и подростками в истинные покушения на самоубийства.

### **Рекомендации родителям**

Семейная дезорганизация - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца - также могут быть причинами суицидального решения.

#### ***Родителям можно рекомендовать:***

1. ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
2. анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
3. учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
4. воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
5. не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
6. не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
7. обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
8. записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

### **Тест для родителей**

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребенка, найдут выход из трудной ситуации.

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

- Рождение вашего ребенка было желанным?
- Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
- Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
- Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
- Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
- Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
- Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
- Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?
- Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
- Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
- Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
- Вы знаете, кто его любимый учитель?
- Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
- Вы первым идете на примирение, разговор?
- Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

#### Подсчет результатов

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 ребенку. Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!