Выступление на родительском собрании

**Тема «Суицид – геройство или слабость»**

Сегодня мы поговорим с вами о детском и подростковом суициде. Тема моего выступления перекликается со строчками одноименного стихотворения Исаака Нюренберга

Суицид – геройство или слабость,

или в нервном потрясенье срыв?

Есть, скажите, у кого-то храбрость

вскрыть его причинности нарыв?

Тема актуальна, к сожалению, злободневна и мы постараемся сегодня вскрыть причины аффективного срыва в детском поведении и поговорить о мерах его предупреждения.

Мы с вами понимаем, что завершенный суицид и даже попытки не появляются беспочвенно. Этому предшествует длительное суицидальное поведение ребенка: суиц мысли, разговоры, представления о смерти, переживания, намерения, замыслы, влечения.

И только вы – внимательные родители сможете почувствовать душевный нарыв в эмоциональном состоянии ребенка, сможете в доверительной беседе прояснить его переживания, чувства, мысли, вовремя помочь, предотвратить «в нервном потрясенье срыв».

Если вы чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка и не можете справиться сами, обращайтесь за помощью ко всем, кому вы доверяете, кто поможет вам найти выход из трудной ситуации.

На слайде вы видите телефоны Служб психологической помощи детям, подросткам и родителям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации:

* Служба экстренной психологической помощи «Общероссийский детский телефон доверия для детей и подростков 8-800-2000-122»;
* Клиника пограничных состояний Ст ГМУ, г. Ставрополь, ул. Ленина 417/3, т. 8 (865) 295-65-56
* Детский телефон доверия ГБОУ «Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции несовершеннолетних, злоупотребляющих наркотиками 8(865) 238-22-31
* Горячая линия «Служба семьи» ГУ «Центр психолого-педагогической помощи» г. Ставрополь 8(865-2) 37-16-74
* ГБОУ Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «ЛИРА», 8(879 51) 2-92-04.
* Специалисты: психолог, невролог, психиатр

В народе бытуют различные **мифы** о суицидальном поведении. Не стоит им доверять, лучше изучить реальные факты, прислушаться к мнению специалистов…Н-р:

|  |  |
| --- | --- |
| **Миф, стигма** | **Факт** |
| Самоубийства совершаются в основном психически больными людьми. | Изучение обстоятельств суицида показало, что большинство из лишивших себя жизни никогда не лечились у психиатра. Это реакция человека на острые психотравмирующие ситуации. |
| Существует некий тип людей, «склонных к самоубийству» | Самоубийство совершают люди различных психологических типов. Реальность суиц. намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации и личностной оценки ее как непереносимой. |
| Чужая душа – потемки. Предвидеть попытку суицида невозможно. | Действительно заглянуть в душу трудно, познать внутренний мир подростка сложно. Но у любящих родителей и внимательных специалистов такие возможности имеются. |
| Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения | Большинство людей с риском суицидального поведения подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах. Например, подростки могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о смерти, тревожные рисунки. Подобные сигналы нельзя игнорировать! |
| Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.  Оказывать помощь таким людям бесполезно. | Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. |
| Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит. | К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративношантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте **несущественна!** |
| Говоря о самоубийстве с подростком,  можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы. | Беседа о самоубийстве не порождает  и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений – прямой вопрос о них. Открытый разговор с ребенком с выражением искренней заботы и беспокойства о нем может стать для подростка источником облегчения. |
| Если подросток совершил попытку самоубийства, он никогда этого не повторит снова. | Риск повторной попытки высок в первые 2 месяца. Чаще повторные попытки совершают психически больные дети или из неблагополучных семей. |
| Если загрузить человека работой, то ему некогда будет думать о самоубийстве. | Переутомление может привести к истощению психофизиологических ресурсов организма, ещё больше повышая вероятность суицидальных попыток |
| Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания.  Подобное поведение достойно игнорирования или наказания | Демонстративное суицидальное поведение представляет собой призыв о помощи. Если ребенок не получает отклика, ему легко прийти к выводу, что уже никто и никогда его не поймет, ему не поможет, и соответственно, от намерения покончить с собой перейти к совершению суицида. Наказание за суицидальное поведение может привести к чрезвычайно опасным последствиям. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта является эффективным методом предотвращения суицида. |

**Целями суицида могут быть:**

1. ***Протест, месть***. Суицидальное поведение по типу "протеста" предполагает нанесение ущерба, мести обидчику. Действует принцип: «Вам будет хуже после моей смерти».

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***. 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.

**Возраст** существенно влияет на особенности суицидального поведения.

Маленький ребенок скорее фантазирует по поводу смерти, плохо понимая различия между живущими и умершими.

Дети не вполне осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Порой они думают, что, умерев (уснув ненадолго), накажут родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснутся).

До 11-13 лет такое поведение связано не с самим желанием умереть, а со стремлением избежать стрессовых ситуаций или наказания.

Реальное понятие о смерти при нормальном интеллектуальном развитии формируется у ребенка к 11 – 14 годам.

Ближе к подростковому возрасту смерть начинает восприниматься как реальное явление, хотя и кажется маловероятной **для себя**.

Подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время будет находиться в состоянии глубокой депрессии.

Самоубийство в детском возрасте побуждается гневом, страхом, желанием наказать себя или других. В 90 % случаев - это крик о помощи!

Страшно, когда ребенок остается наедине со своим горем, переживаниями. Счастье, когда может поделиться своими чувствами с понимающим взрослым, в первую очередь с родителем. Ведь родитель лучше всех знает своего ребенка.

**Что должно насторожить:**

* **Резкие изменения в соматическом состоянии ребенка:**

– изменение режима сна, бессонница;

– изменение аппетита;

– боли в груди, голове, животе

* **Изменения в когнитивной сфере:**

– резкое снижение учебной успеваемости;

– заторможенность или импульсивность мыслительных процессов;

– рассеяность или растерянность;

– медленная, маловыразительная речь,

– **изменение почерка** (корявый, мелкий, отрывистый, сильный или очень слабый нажим, строчки едут вниз, угловатые буквы, резкие штрихи)

* **Изменение отношений (к вещам, к родным, знакомым)**

– расставание с дорогими для него вещами, раздача личных вещей в качестве подарков своим близким, друзьям;

– стремление «привести дела в порядок», улаживание конфликтов с родными, друзьями;

– приобретение средств для совершения суицида;

* **Резкие изменения в поведении, психоэмоциональном состоянии ребенка:**

– резкие и частые смены настроения от апатии до агрессивности;

– чрезмерные опасения, страхи;

– изменившийся стереотип поведения (вдруг стал не такой как всегда – замкнутый или веселый);

– изменения во внешнем виде, отказ от гигиенических процедур (неопрятность, вычурность);

– стремление к длительному уединению, отстраненность от общих дел;

– частое прослушивание печальной музыки, чтение пессимистичной лит-ры, сочинение депрессивных стихов;

– пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого (все – плохо!);

– самообвинение;

– появление в речи высказываний или записей в дневнике, н-р: «не хочу жить», «я никому не нужен», «Я больше не буду ни для кого обузой», «лучше умереть», «не могу этого вынести», «они все еще пожалеют», «больше не придется обо мне волноваться» и т.п.;

– самоповреждающее и рискованное поведение: стремление оказаться в местах с высоким риском травмоопасности, нанесение себе порезов;

– уходы из дома;

– **тревожные рисунки**. На слайдах представлены рисунки детей с суицидальным поведением. Подробный психоанализ детского рисунка даст психолог. Но и родителям понятно: в рисунках - кровь, порезы, шрамы, ножи, топоры и др.- все это свидетельство прямые суицидальных мыслей и попыток.

Рисунок «Дерево» - это образ личности. Ствол – внутренний стержень, «эго» человека. Ветви, листья – сфера общения, контакты.

Какие детали могут говорить о проблеме: бесцветные увядающие деревья, маленькие или огромные, не помещающиеся на листе, перечеркнутые или сломанные деревья, опавшие листья, незавершенный, открытый ствол, любые выделенные пометки на стволе, корявая кора, сучья, зачерненное дупло, домики, постоянные жители-вредители. Огромные дождевые тучи, птицы расцениваются как внешние помехи.

Как видим, очень много сигналов, на которые внимательный, заботливый родитель должен вовремя отреагировать.

Чтобы понять, насколько благополучен психологический климат в вашей семье, можно провести **самодиагностику.**

Задумайтесь, чему вы научили своего ребенка…перечислите эти уроки. Спросите у ребенка, как он считает, чему вы его научили.

Если у вас благополучные отношения, то ребенок без труда найдет хотя бы **3 урока**. Если нет, то стоит больше времени проводить с ним и передавать свои умения, навыки, знания.

Также, с целью самодиагностики предлагаю простой **тест** из 15 вопросов. Ответы «ДА» считаем на пальцах.

**Тест для родителей**

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

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его обнимаете, целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
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 (не просто имена и где живут, а чем они увлекаются, какой у них характер, какая семья)?
8. Вы знаете о времяпровождении своего ребенка, его хобби, занятия?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Подсчет результатов

* Если вы ответили "да" на 12 – 15 вопросов, значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку.
* 7- 12 баллов говорит о дистанции в общении с ребенком. Стоит задуматься, как ее сократить.
* Если «да» менее 7, необходимо срочно менять методы воспитания, чтобы услышать и понять ребенка.

Что могут сделать родители, для эмоционального благополучия детей?

**Признаки эмоционального благополучия детей в семье:**

* Хороший фон настроения. *(Чтобы ребенок был в хорошем настроении, родитель должен обеспечить ему безопасность,* *позаботится о физическом и психическом здоровье ребенка. Ни в коем случае нельзя оставлять нерешенными неврологические проблемы.**Родитель не запрещает ребенку свободно выражать свои чувства – и плакать и смеяться. Родитель создает ребенку ситуации успешности, вселяет уверенность в себе)*
* Свободное отправление детьми всех естественных потребностей.

*(В благополучной семье у ребенка нет необоснованных проблем со стулом, мочеиспусканием, в еде. Родитель реализуется потребность ребенка в движении…, в постоянном, эмоциональном тепле, в понимающем общении, в тактильном контакте – целует, обнимает, прикасается к ребенку в любом возрасте, не менее 9 раз в день…)*

* Способность детей занять себя интересным делом.

*(Родитель должен создать все условия для развития способностей ребенка. Ребенок не сможет занять себя полезным делом, если он любит рисовать, но закончились краски, учится выпиливать, но нет лобзика, для занятий спортом в квартире ничего не приспособлено, на кружки и секции не записали. Остается сидеть в телефоне, напрягаться и накручивать себе дурные мысли…)*

* Возможность беспрепятственно отдохнуть, уединиться *(Важно, чтобы у ребенка, особенно подростка был уголок уединения, если не отдельная комната)*
* Информированность детей о том, как будет спланирован их день и что каждый намерен сделать интересное

*(В благополучной семье мнение ребенка учитывается на семейном совете по планированию покупок, отдыха, выбора хобби, профессии)*

* Готовность участвовать в коллективной деятельности.

*(Родителю стоит позаботиться, чтобы ребенок принимал посильное, обязательное участие в общем семейном деле. Каждый член семьи выполняет трудовые поручения)*

* Доброжелательность всех членов семьи.

*(Все в семье соблюдают правила бесконфликтного поведения. Ребенку дается альтернатива запрету «Нельзя – Можно!» Н-р: «Нельзя сейчас – Можно потом», «Нельзя в эту игру – Можно в другую», «Нельзя купить по такой цене – Можно по другой…» и т.д.)*

* Сопереживание, взаимопомощь в ситуациях, вызывающих тревогу, беспокойство.

*(Родитель отделяет поступок ребенка от личности – критично оценивает не самого ребенка, а только его поступок. Родитель предоставляет право ребенку ошибаться и приобретать собственный опыт, делая выводы и исправляя ошибки. Для этого необходимо снизить контроль и доверять ребенку. Родитель готов выслушать ребенка, поговорить по душам.)*

**Как говорить о суициде?**

* Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах. Слушайте внимательно, не перебивая.
* Важно не отрицать чувства ребенка, а объяснить ему, что тяжелое эмоциональное состояние – **явление временное**, что вместе, всей семьей мы сможем справиться с любым стрессом, безвыходных ситуаций не бывает. «Понимаю, тебе тяжело, но я рядом».
* В острой ситуации важно сказать ребенку: «Твоя жизнь очень дорога всем нам и уход из жизни станет для нас самым тяжелым ударом. Ты, конечно, имеешь право распоряжаться своей жизнью, но такое крайнее решение лучше отложить хотя бы на некоторое время и спокойно все обсудить…». Ищите альтернативы уходу из жизни.
* Не следует говорить ребенку то, чего вы на самом деле не желаете, не хотите, чтобы так было: «Давай, прыгай из окна, режь вены, умрешь – похороним…», «Ну-ну, уходи, поживи на улице или в детском доме, научишься ценить родителей, а мы хоть отдохнем…». Никто этого не хочет, даже боятся, но говорят. В таких семьях дети и родители пугают друг друга, шантажируют. Такие высказывания обесценивают семейные отношения, вызывают у ребенка чувство опустошенности, беззащитности, сильно травмируют детскую психику. Да, возможно, он не будет больше говорить с вами о смерти, но проблема не исчезнет.
* Поговорите о последствиях поступков: «Что будет, если...».

Ребенок может сказать, что если он уйдет из дома, из жизни, всем станет легче… Выслушав его, добавим фактов понимания и любви к нему. А затем проясним, что заставило его так думать и поступать.

Н-р: «Если ты уйдешь из дома – я буду искать тебя, заявлю в полицию, позвоню всем знакомым, я не смогу спокойно спать… Давай поговорим, почему тебе так плохо и что будет с тобой, если ты действительно так сделаешь».

* Не опаздывайте с ответами на вопросы ребенка по различным проблемам. Если не знаете ответа, лучше признаться: «Я сейчас не знаю, что сказать, давай вместе спросим, прочитаем, поищем ответ…». Будьте рядом, комментируя и объясняя полученную информацию.
* Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
* Не стоит убеждать ребенка, что его беда ничтожна, что его проблема – пустяки. Лучше согласиться, что именно эта проблема вызвала именно у него такие сильные чувства: «Я бы не волновался, но ты так отреагировал, имеешь право. Давай поговорим, как можно успокоиться и найти выход из проблемы.
* Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам о своих тревогах, сомнениях, страхах. Ребенок бывает честен, когда не боится наказания. Убедите его, что ваша цель разговора не наказать, а помочь. Спросите какая помощь ему нужна, предложите разные варианты.
* Если ребенок стал рассказывать вам о своих проступках, сдержите эмоции, чтобы вы не услышали, не удивляйтесь, не злитесь, а похвалите за искренность, доверие. Затем помогите найти варианты решения проблемы.
* Обсудите с ребенком работу служб, которые могут оказать помощь в критической ситуации; запишите ему необходимые номера телефонов.

Сейчас предлагаю вам одну из самых эффективных техник бесконфликтного общения.

**Техника «Я-сообщение»** применяется при столкновении интересов, в негативных ситуациях общения с детьми и взрослыми.

Многие «сообщения», которые взрослые «посылают» ребенку, содержат слово «ТЫ»: «ТЫ опять опоздал», «ТЫ не должен так делать», «ТЫ – неряха» и т. д. В данном случае «ТЫ» обижает и заставляет другого человека защищаться. Подсознательно ТЫ-высказывание создает ощущение нападения и вызывает желание, защищаясь, тоже нападать. В итоге такая беседа перерастает в конфликт.

Формула «Я — сообщение» оказывается более эффективной, поскольку она реализует доверие и уважение, давая ребенку возможность сохранить хорошее самочувствие. «Я – сообщение» помогает родителям, не обвиняя ребенка, искренне выразить свои чувства по отношению к конкретной ситуации. Замечание, высказанное в форме «Я- сообщения», побуждает ребенка осознанно изменить свое поведение.

Фраза состоит из трех частей:

**1. Событие - «Когда…»** (описание нежелательной ситуации, того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека). Н-р: «Когда я была на род.собр….,но не обязательно начинать со слова «Когда»,можно и так…«Я была сегодня на родительском собрании и услышала о тебе…», «Я открыла твой шкаф и …», «Конец учебного года, открываю дневник и вижу двойку, замечание…»

**2. Ваша реакция – «Я чувствую»** (описать свои чувства по поводу данного события, можно объяснить, какое воздействие это событие оказывает на вас). Н-р: «Я сержусь, переживаю…», «Я растерялась и не знала, что ответить», «Я ждала так долго, что опоздала на работу» или «Мне не понятно, страшно…пришлось убирать, отпрашиваться…» или «Мне совершенно не нравится брать на себя эту обязанность».

**3. Предпочитаемый исход – «Хотелось бы, чтобы…»** (сообщить о желательном варианте, что хотелось бы вместо того, что вызвало недовольство). Н-р: «Мне бы хотелось узнать все от тебя», «Хотелось бы спокойствия, порядка в доме…)

Так например, вместо обвинения «ТЫ – неряха, опять разбросал свои вещи» мы получаем фразу: «Когда твои вещи разбросаны по всей квартире, я должна убирать их и очень сержусь. Хочется, чтобы каждый следил за порядком и сам убирал свои вещи».

Необязательно жестко придерживаться предложенной последовательности частей формулы, важно понять смысл построения. «Я – сообщение» может звучать и так: «Я очень устала наводить порядок в квартире. Мне не придется следить за порядком и ругаться, если каждый будет убирать свои вещи на место».

Ребенок понимает, из-за чего вы так себя чувствуете, и осознанно постарается изменить свое поведение. Техника Я – сообщений не заставляет ребенка защищаться, обижаться, а напротив, приглашает его к диалогу, дает возможность высказать свое мнение. Необходимо обучать и ребенка способам разрешения конфликтов, стрессоустойчивости.

Построение гармоничных отношений между взрослым и ребенком – дело одновременно радостное и трудное. Наши усилия то вознаграждаются, то не дают желаемого результата. Но, тем не менее, это опыт. Ребенок обязательно заметит ваши старания, оценит терпение и станет вам подражать.

Уважаемые родители! Желаю вам почаще улыбаться, смотреть детям в глаза, в зеркало их души, вместе с детьми радоваться жизни, ценить ее неповторимость и многообразие! Спасибо за внимание!

Педагог-психолог ГБОУ Центра «ЛИРА» Н.А. Голубева