

Родительское собрание на тему:

Профилактика суицидального поведения. Признаки суицидального поведения, как предотвратить суицид.

- Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы коснемся одной из важных тем, которая касается наших детей – профилактика суицидального поведения.

- Я рада вас видеть сегодня на собрании, многие из нас видят друг друга впервые и поэтому первым, что я предлагаю, это познакомиться.

Упражнение. Клубок передается по кругу всем родителям, постепенно его разматывая. ФИО. Я, как родитель опасаясь...

- Вот так, как этой нитью, все мы связаны общей проблемой - как сформировать позитивные отношения с детьми, как найти путь к решению проблемы. Сегодня мы попробуем в этом разобраться.

1. Психологические особенности развития подростков.

1.1. Чувство взрослости – это психологический симптом начала подросткового возраста. Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его самостоятельность и значимость. Но реализовать эту потребность в серьезной деятельности, как правило, не может. Отсюда стремление к «внешней взрослости»: курение, употребление алкоголя, использование косметики.

Противоположной к внешней взрослости является так называемая социальная взрослость, которая часто возникает в неполных семьях, где ребенок в силу обстоятельств вынужден фактически занять место взрослого, и тогда подростки стремятся овладеть полезными практическими умениями и оказывать реальную поддержку и помощь взрослым.

Но, к сожалению, в нашем обществе все-таки доминирует первый вид взрослости.

1.2. Общение со сверстниками. Несмотря на то, что у подростка продолжает оставаться актуальной учебная деятельность, хотя, нужно заметить, в психологическом отношении отстывает на задний план. Первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками, поэтому ведущей деятельностью этого возраста становится интимно–личностное общение. Главная потребность подросткового периода – найти свое место в обществе, быть значимым – реализуется в сообществе сверстников. Если подросток не может занять удовлетворяющего его места в системе общения в группе, он «уходит из школы, техникума и психологически, и даже буквально».

1.3. Характерные для подростков поведенческие реакции:

- Реакция отказа выражается в отказе от обычных форм поведения: контактов, домашних обязанностей, учебы. Причиной чаще всего бывает резкая перемена привычных условий жизни: отрыв от семьи, перемена школы, развод родителей.

- Реакция протеста проявляется в противопоставлении своего поведения требуемому: в демонстративной браваре, в прогулах, побегах, кражах и т.д.

- Реакция компенсации выражается в стремлении восполнить свою несостоятельность в одной области успехами в другой. Чаще всего хулиганят неуспевающие подростки, которые пытаются добиться авторитета у одноклассников грубыми, вызывающими выходками.

- Реакция эмансипации выражается в стремлении подростка к самостоятельности, к освобождению из-под опеки взрослых. При неблагоприятных условиях это может быть побег из дома, школы, аффективные вспышки против родителей, учителей.

Реакция группирования чаще всего проявляется тогда, когда подросток не встречает понимания среди своего близкого окружения. Самореализоваться и самоутвердиться подросток начинает в подростковых компаниях, неформальных группах с определенным стилем поведения и системой внутригрупповых взаимоотношений со своим лидером. К сожалению, в процессе стихийно–группового общения устойчивый характер у подростков приобретает агрессивность, жестокость, повышенная тревожность, замкнутость.

При этом нужно отметить, что, хотя проблемы во взаимоотношениях с родителями, конфликты с учителями – типичное явление для подростка, отношение подростка к взрослому сложное и двойственное. Взрослый важен и значим для подростка, он по–прежнему нуждается в его помощи, защите и поддержке, в его оценке, но протестует против сохранения в практике

воспитания «детских форм» контроля, требования послушания, выраженной опеки.

Однако сила, частота, резкость проявлений конфликтов во многом зависит от позиции взрослых, от стиля семейного воспитания, от умения реализовать уважительную, но не попустительскую тактику по отношению к поведению подростка. Необходимым и обязательным условием благополучных отношений подростка и взрослого является расширение сферы сотрудничества, взаимопомощи и доверия, лучше всего - по инициативе взрослого.

2. Суицид - это преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Подростковый суицид - это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет; представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется желаемым длительным сном, отдыхом от невзгод, способом попасть в другой мир. Часто смерть видится средством наказать обидчиков. Представление о ценности собственной жизни еще не сформировано.

Причины и особенности суицидального поведения у подростков проистекают из их личностной нестабильности. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка. Подросток, у которого неблагоприятно складываются отношения с родителями и одноклассниками, чувствует себя одиноким, чужим и непонятым. К этому присовокупляются разочарования, заставляющие видеть жизнь в мрачном свете, воспринимать во всем, прежде всего, отрицательное. Так появляются тяжелые переживания и возникают различные депрессивные состояния.

Подросток часто переживает проблемы трех «Н»:

- * непреодолимость трудностей,
- * нескончаемость несчастья,
- * непереносимость тоски и одиночества.

Отчаявшийся подросток вынужден бороться с тремя «Б»:

- * беспомощностью,
- * бессилием,
- * безнадежностью.

В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор.

Выделяют несколько форм суицидального поведения:

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, уход от наказания за совершение тяжелого проступка, возмездие за обиду, несправедливость, когда окружающие отомстят обидчику.

Аффективное суицидальное поведение - тип поведения, характеризующийся прежде всего действиями, совершаемыми в состоянии аффекта.

Истинный суицид - 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 причастности к совершенному действию.

Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка.

- Заметная перемена в обычных манерах поведения;
- Недостаток сна, повышенная сонливость;
- Ухудшение, улучшение аппетита;
- Признаки беспокойства;
- Признаки вечной усталости;
- Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду;
- Усиление жалоб на физическое недомогание;
- Склонность к быстрой перемене настроения;
- Отдаление от семьи, друзей;
- Излишний риск в поступках;
- Поглощённость мыслями о смерти или загробной жизни;
- Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности;
- Усиленное чувство тревоги;

- Выраженная безнадежность;
- Приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления;
- Раздача в дар ценного имущества;
- Приведение в порядок всех дел;
- Разговоры о собственных похоронах;
- Словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой».

Что должно насторожить родителей в поведении подростка



Частая смена настроения



Конфликты дома, в школе



Изменение аппетита



Нарушение сна



Неразделённая любовь, дружба



Общение только с компьютером

Сеть городских порталов
HEARST SHKULEV Digital

3. Опасность социальных сетей.

Трудности в отношениях – 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. 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.

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

Личностные качества ребенка, вовлекаемого в игры:

- начало подросткового возраста;
- меркантильность;
- чувство значимости;
- лишенный родительской поддержки/гиперопекаемый;
- поиск смысла (в чем смысл жизни?);
- общение со сверстниками (сверстником может представиться взрослый).

3 стадии:

1. Раскачивание.

Квестовые игры, подводящие к определенным действиям. Получение лайков за выполненное задание, в результате чего появляется виртуальный друг (может быть взрослым).

2. Размораживание.

Внешние признаки:

- речь, появляются новые слова, цитаты из религий;
- внешний вид меняется на 180 градусов;

- пристрастия к еде/наоборот не ест свинину;
- скрывание друзей;
- неуравновешенный и болтливый становится тихим и скромным;
- использование манипулятивных техник (безобидные задания, которые не дают отдыха).

3. Замораживание.

- задания на проверку (сумку надо доставить в определенное место, снять квартиру – идет наблюдение);
- личностные установки подростка заморожены, с ним можно делать все, что хочешь.

Упражнение «Чистый лист». Я предлагаю эксперимент. Представим себе, что это душа ребенка (психолог демонстрирует чистый лист бумаги, постепенно сворачивая его в четыре части).

Когда ребенка не замечают в семье – часть его души отрывается, (оторвем часть бумаги).

Когда ребенка не принимают сверстники – происходит то же самое.

Когда ребенка не понимают учителя – еще кусочек души прочь!

Когда он перестает верить в себя -

Когда он становится никому не нужен... что происходит с его душой?

А что в итоге? (в листе бумаги должна появиться внушающая дыра).

Душа ребенка становится сплошной черной дырой... испытывая чувство краха, безысходности, отчаяния.

А как часто, вы уважаемые родители, задумываетесь над такими вопросами как: какие чувства и переживания, испытывает мой повзрослевший ребенок? Как складываются его отношения с семьей, сверстниками, учителями? Какие проблемы волнуют моего ребенка? Пожалуй, не так часто.

Уважаемые родители! У ребенка должна быть та «жилетка», в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Даже нам взрослым (не говоря о детях) в трудные минуты необходима поддержка и сочувствие. Ребенок должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять. А помочь в этом могут различные психологические центры, телефоны доверия.

У меня для вас уважаемые родители, есть небольшой совет, который должен стать для вас законом: подросток заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите все свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе! И еще: ребенок, подросток должен знать, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.

Подросток должен уметь выплескивать отрицательные эмоции, а не замыкаться. почаще проявляйте к нему нежность. Пусть он видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Также подросток должен видеть, что родители тоже иногда чувствуют боль или страх. почаще жалейте друг друга. Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов. Оберегайте юную, ранимую душу от скверных ругательств и оскорблений!