Беседа "Подростковый суицид"

**Беседа** "Подростковый суицид" проводится для **родителей** подростков 12-16 лет, с целью оказания информационной и профилактической помощи по проблеме **подросткового суицида**.   
  
Вводная часть   
Приветствие   
Я очень рада, что сегодня здесь собрались люди, за плечами которых огромный жизненный опыт, и не важно, каким он был, положительным или отрицательным, общая цель нашей встречи - это любовь и забота к нашим детям, внимание к их формирующейся личности. Мы для них - любимые родители, которые заботятся о них и стараются сформировать те способности и ценности, которые помогут быть успешными в жизни.   
**Постановка цели**   
Сегодня мы поговорим о неблагоприятной ситуации, которая сложилась в России в 21 веке: об увеличении числа самоубийств среди подростков. Постараемся расширить ваши знания о причинах и признаках подросткового суицида. О методах и приёмах профилактики суицида.   
 **Содержательная часть**   
Информационное сообщение   
По данным Всемирной организации здоровья за последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах стоит на 2-3 местах.   
  
Покушающиеся на свою жизнь, как правило, **дети из неблагополучных семей**. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, а также родителями и детьми с применением насилия; родители относятся к детям недоброжелательно и даже враждебно. Способствовать принятию решения покончить с собой могут экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца.   
  
Причиной **покушения на самоубийство** может быть **депрессия**, вызванная потерей объекта любви, сопровождаться печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением - правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. **Риск самоубийства** более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю. Под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.   
Для многих склонных к самоубийству **подростков** характерны высокая **внушаемость** и стремление к **подражанию**.   
  
Когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков. Небольшие группы ребят даже объединялись с целью создания некой субкультуры самоубийств. Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших с собой родственников.   
  
Причиной самоубийства может быть чувство вины и (или) страха и враждебности. Подростки могут тяжело переживать неудачи в личных отношениях. Попытка самоубийства - это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: он очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими.   
  
Что же происходит с родителями, если собственный ребенок не может их дозваться? Отчего они так глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи?   
Сознание собственной правоты и непогрешимости делает некоторых родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Упрекая его, родители произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Они при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают его на опасный для жизни поступок.   
 **Родителям следует помнить:**

* Если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире - все станет реально опасным, угрожающим его жизни.
* 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 суицида:**   
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:**   
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:**   
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.

**Советы родителям:**   
Если замечена склонность подростка 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 вашего 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.
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.

**Определение степени риска суицида:**   
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).   
Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто подросток может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.   
  
Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.   
  
Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.   
  
Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.   
Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.   
  
**Заключительная часть** Анкета "Взаимоотношения с ребёнком"   
  
Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его 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 (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход 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 (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. 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!   
  
В заключение нашего собрания хочу привести слова "Молитвы любящего родителя" (С.Соловейчик):   
"Каждое утро взываю к тому лучшему, что есть во мне: "Мне послан ребенок; это дорогой мой гость; я благодарен ему за то, что он есть. Он также привязан к жизни, как и я, это нас объединяет - мы есть, мы живые люди. Он такой же, как и я, он человек, и не будущий человек, а сегодняшний, и потому он другой, как и все люди; я его принимаю как всякого другого человека.   
Я принимаю ребенка, я охраняю его, я понимаю, терплю, принимаю, прощаю. Я не применяю силу к нему, не угнетаю его своей силой, потому что я его люблю.   
Я люблю его, и я благодарен ему за то, что он есть, и за то, что я могу его любить".   
  
Раздача "Памяток" ,"Молитвы любящего родителя", "Признаки суицидального поведения"   
  
**Литература:**

1. Кравченко А.И. Родителям о подростках и подросткам, о родителях. М.2002.
2. Трегубов Л., Вагин Ю. Эстетика самоубийства. - М., 1993.
3. Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов//Вестник психосоциальной и реабилитационной работы - 1998, №2 - с. 36-43.