**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 1»**

**города Магнитогорска**

**Рекомендации**

**для классных руководителей**

**по проведению родительского собрания**

**«Ценность жизни»**

**(по профилактике суицидального**

**поведения)**

**Разработчики:**

**Фролова Н. Н. – социальный педагог**

**г. Магнитогорск**

**2024 г.**

**Рекомендации для классных руководителей по проведению родительского собрания**

**по формированию жизненных ценностей**

**по теме: «. Ценность жизни»**

**Цель:** ознакомить педагогов с особенностями суицидального поведения подростков; обсуждение основных направлений работы по профилактике и предупреждению суицида.

**Задачи:**

**1.** Повысить компетентность педагогов в вопросах психологии суицидального поведения детей и подростков: его причинах, факторах риска и условиях профилактики.

**2.** Расширить профессиональные возможности в оказании помощи и поддержки в ситуациях риска и угрозы жизни подростков.

**3.** Подготовить педагогов к проведению родительских собраний по проблеме профилактики суицидального поведения среди подростков.

**План работы**

**1.** Введение. (Практическое упражнение «Чистый лист»)

**2.** Особенности суицидального поведения подростков.

**3.** Мотивы суицидального поведения у детей и подростков.

**4.** .Рекомендации по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних.

**5**. Выдача памятки родителям по выявлению признаков суицидального поведения детей и принятия неотложных мер

**Ход родительского собрания**

Здравствуйте, уважаемые родители. Мы с Вами собрались, чтобы обсудить вопросы обеспечения безопасности и развития детей в современном мире. Тема нашего родительского собрания: «Ценность жизни».

**Упражнение «Чистый лист»**

Уважаемые родители, работайте вместе со мной. Я предлагаю Вам выполнить упражнение «Чистый лист». У Вас на столах находятся чистые листы бумаги А4, возьмите их, пожалуйста.

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

Самоубийство — это проблема общественного здоровья. Суицид является одним из наиболее трагических видов общественного поведения, связанного с потерей смысла жизни. Особенно трагичен суицид детей и подростков.

**Введение**

Актуальность проблемы суицида обусловлена ростом количества суицидальных практик в детско-подростковой среде. Просим Вас отнестись к предоставленной информации с особым вниманием.

Многим из нас кажется, что суицид или самоубийство – это то, что никогда не случится с моим ребенком. И очень часто установка на то, что мой ребенок не способен по своему желанию уйти из жизни, мешает нам с Вами предотвратить трагедию. Поэтому первое, на что мы обращаем Ваше внимание: суицид, совершаемый детьми – это реальное событие, которое может произойти в каждой семье. Чтобы горе не коснулось Вас и Ваших близких, нам с Вами, педагогам и родителям, необходимы знания о данной проблеме, и, конечно, важно объединить наши усилия в вопросах воспитания детей.

Известные психотерапевты Д. С. Исаев и К. В. Шерстнёв отмечают: «Рост суицидов и суицидальных попыток связан с увеличением темпа нашей жизни, подростки, впрочем, как и их родители, не справляются с кризисными ситуациями».

Изучение проблемы суицида среди молодёжи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким образом против бездушия, безразличия и жестокости взрослых.

Психология самоубийства – это, прежде всего, психология безнадёжности, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир, утрата смысла жизни. По данным статистики, наибольшее количество суицидов совершается осенью (в октябре) и весной (в апреле, мае). По возрасту пик суицидов приходится на 15-16 лет и практически не встречается у детей до 8 лет. По половой принадлежности больше склонны к суицидам мальчики, причем 92 % детей и подростков, совершивших суицид, никогда не находились на учете у психиатра.

**Особенности суицидального поведения подростков**

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение у детей и подростков, имея сходство с действиями взрослых, отличается естественным возрастным своеобразием.

Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.

При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Подростку в 12-16 лет приходится сталкиваться сразу с несколькими серьезными задачами, которые ставит перед ним социум: занять подобающее место в среде сверстников, испытать свои силы и способности, выбрать свой интерес в жизни, определиться с планами на будущее.

Любая из этих задач может оказаться травмирующей при неблагоприятном стечении обстоятельств. А подросток часто реагирует очень болезненно на трудности и неудачи. Вместе с тем не любая неудача сразу приводит к депрессии. Огорчения, разочарования, обида, печаль – важные составляющие эмоционального опыта любого человека. Способность переживать различные чувства, не избегая их и не разрушаясь от этого, является залогом душевного здоровья. И как важно найти оптимальную меру вовлеченности в эмоциональную жизнь ребенка взрослых. Формирование суицидального поведения в детском и подростковом возрасте во многом зависит также от некоторых особенностей личности суицидента: эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, импульсивность.

**Мотивы суицидального поведения у детей и подростков**

Каковы же мотивы суицидального поведения у детей и подростков?

Как правило, все они связаны с вопросами существования человеческой личности, среди которых переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания; чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения; действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность; переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.

Наряду с вышеперечисленными проблемами, свойственными периоду становления личности, необходимо отметить и причины, вызванные совершенно противоположным процессом – инфантильностью подростка, его неготовностью и неумением «быть взрослым», то есть брать ответственность на себя, уметь адекватно оценивать свои поступки и действия других людей. Примеры такого инфантильного поведения известны: боязнь насмешек или унижения; страх наказания, нежелание или неумение извиниться; желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избегание неприятных последствий, уход от трудного решения; сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Чувствуя себя в опасном окружении, дети рассматривают мир как враждебную среду для жизни. Это вызывает у них появление тревоги. Суицид может возникнуть как следствие детской зависимости, глубоко укоренившихся чувств неполноценности или идеализированным образом, имеющимся у человека о самом себе. Самоубийство может быть также суицидом исполнения, из-за возникновения у человека чувства не соответствия стандартам, ожидаемым обществом.

В соответствии со взглядами американского психолога Карена Хорни: "Суицид является результатом сочетания внутренних характеристик личности и факторов окружающей среды".

В работах известных американских суицидологов Н. Фарбероу и Э. Шнейдмана сам факт суицида трактуется как своеобразный призыв к окружающим, ― крик о помощи.

Понятие "смерть" в детском возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью.

В дошкольном возрасте дети не считают ее концом жизни, а воспринимают как временное явление, подобно сну или отъезду, но смерть близких из-за особенностей мышления и ограниченности опыта осознается ребенком как результат его желаний, что нередко приводит к сильному чувству вины.

В младшем школьном возрасте дети считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой.

А ближе к подростковому возрасту объективные факты смерти становятся более важными, чем фантазии, формируется понимание различия между живым и неживым, живущим и умершим. Для подростков смерть становится более очевидным явлением. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Можно сделать вывод, **что дети и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.**

В отличие от взрослых у них отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим поступком.

Важно понять, **почему дети совершают суициды**.

Во-первых, дети обладают небольшим жизненным опытом в области решения проблем. То, что для взрослого кажется пустяком или посильной, решаемой задачей, ребенка может напугать, расстроить, привести в состояние растерянности и отчаяния. Если ситуация кажется ребенку безвыходной, самоубийство становится подходящим способом защитится от проблемы.

Во-вторых, дети и подростки только учатся управлять своими эмоциями. Многие обучающиеся не знают, как выражать свои чувства и справляться с переживаниями. И здесь суицид представляется эффективным способом избавиться от эмоциональной боли. Самоубийство может быть совершено импульсивно в момент сильного гнева, обиды или разочарования.

В-третьих, самооценка детей очень неустойчива. Неудачи, провалы, конфликты, подшучивания сверстников или непонимание взрослых могут подорвать уверенность в себе и заставить ребенка чувствовать себя ничтожеством, недостойным жить. Таким образом, лишая себя жизни, ребенок будет наказывать себя за самоощущения «никчемности».

Четвертая причина самоубийств детей и подростков – это требования и давление взрослых, когда ребенок не в силах оправдать ожидания и справиться с напряжением. Не все дети умеют просить о помощи и не все готовы прийти за ней ко взрослым. Но нам с вами нужно вовремя понять, что наши дети и ученики попали в беду. Как это сделать? Для начала, конечно, обратить на ребенка внимание и изучить особенности его поведения.

**Признаки суицидального поведения детей и подростков**

Подростковому возрасту в данном состоянии свойственны характерные признаки – словесные, поведенческие и ситуационные.

Подросток склонен говорить о смерти, косвенно намекать о своём намерении, много шутить на тему самоубийства, либо проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

У детей, склонных к суициду, часто меняется настроение, ребенок может подолгу грустить. Кроме того, он становится замкнутым и стремится избегать общения как с Вами, так и со сверстниками. Неблагоприятное эмоциональное состояние может влиять на внешний вид ребенка: он начинает выглядеть неопрятно, предпочитает одежду темных тонов, не обращает внимания на то, что носит и как выглядит. Под одеждой свободного кроя с длинными рукавами ребенок может прятать порезы, царапины и ожоги, которые наносит сам себе, чтобы переключиться с эмоциональных переживаний на физическую боль.

Дети могут перестать есть и плохо себя чувствовать, что тоже отразиться на внешности. Не стоит приписывать такое поведение особенностям возраста. Поговорите с ребенком, попытайтесь узнать, с чем связано его состояние. Важно прислушиваться к словам своего ребенка: иногда дети упоминают о своих проблемах, жалуются на бессмысленность жизни и собственную ненужность. В этом случае окажите ребенку поддержку: проговорите, что ребенок любим Вами и очень Вам дорог, даже несмотря на то, что в череде ежедневной занятости не всегда есть возможность выразить эти чувства.

Если ребенок утратил интерес к привычным увлечениям, учебе, какой-то дополнительной деятельности, которая долгое время была неотъемлемой частью его жизни, это повод увеличить Ваше присутствие в жизни ребенка. Дети могут скрывать от Вас свою занятость, надолго уходить из дома, не сообщая, где находятся. Обсудите это, подчеркните, что замечаете изменения в жизни ребенка, волнуетесь и готовы оказать помощь. Обратите внимание на вещи Ваших детей. Если ребенок готовиться к самоубийству, он может выкидывать и раздавать свои личные вещи, удалять данные на компьютере и в телефоне.

Ребенок может раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами; стать неряшливым; проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении; быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

Безусловно, решиться на самоубийство может, прежде всего, эмоционально депривированный подросток, испытывающий чувство социальной изолированности, отверженности вследствие физического, сексуального или эмоционального насилия, или слишком критического отношения к себе, что свойственно, прежде всего, ассимилятивно-аккомодативным детям.

Нельзя забывать о характерных для всех подростков высокой степени внушаемости и стремлении к подражанию, как говорят в СМИ «Массовой эпидемии» суицидальных попыток. (здесь можно сказать про группы смерти)

В социальных сетях дети часто размещают информацию о своем настроении и намерении уйти из жизни. Проявите интерес к страничкам своих детей в Интернете: иногда дети сообщают о решении покончить с собой прямым текстом, например, в статусе, или символично, публикуя фотографии, удаляя аватарку или страницу целиком. Здесь важно понимать, что профиль в социальных сетях – это отражение проблем в реальной жизни ребенка. Не стоит привлекать внимание детей к тому, что Вы просматриваете их страницы в социальных сетях, это может подорвать доверие! **Для Вас это просто дополнительный источник информации.**

**Рекомендации по профилактике суицидного поведения среди несовершеннолетних**

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые.

Прежде всего, взрослые должны интересоваться делами ребёнка, разговаривать с ним, задавая вопросы о его состоянии, строить планы на будущее. Это общение должно быть позитивным. Так же благотворно на психическом состоянии сказывается занятие новыми делами. И взрослые способны подтолкнуть ребёнка к этому. Крайне необходимо соблюдение детьми и подростками режима дня. И взрослые могут этому способствовать.

*Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения*

Препятствуют осуществлению суицидальных намерений антисуицидальные факторы личности. Это сформированные положительные жизненные установки, душевная позиция, комплекс личностных факторов. К антисуицидальным факторам личности относятся:

-сформированное чувство долга, ответственности;

-эмоциональная привязанность к родным и близким людям;

-внимание к собственному здоровью, боязнь причинить себе физический ущерб;

-психологическая гибкость и адаптированность;

-умение снимать свою психологическую напряжённость;

-проявление интереса к жизни;

-наличие жизненных планов, замыслов;

-наличие актуальных жизненных ценностей;

-уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

-негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Следует помнить, что прочность антисуицидального барьера напрямую зависит от наличия жизнеутверждающих факторов, являющихся «психологической защитой», которой должен обладать подросток. Дети в подростковом возрасте требуют к себе особо тщательного внимания со стороны взрослых. Так или иначе они все нуждаются в помощи со стороны взрослых, хотя сами зачастую этого не осознают. Поэтому, к сожалению, только единицы из них обращаются за помощью к психологам.

Но ко всем намёкам на суицид следует относиться со всей серьёзностью.

*Профилактика суицида среди подростков*

Лучшая профилактика суицида – это безусловная родительская любовь, внимание и забота.

*Что может удержать подростка от суицида:*

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
* Будьте внимательным слушателем.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
* Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
* Всегда подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает его состояние.
* Не бойтесь показаться беспомощными или глупыми в сложной ситуации: главное - будьте рядом с ребенком и поддерживайте его.

**Уважаемые родители!**

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассникам. Сейчас я вас ознакомлю с памяткой по выявлению признаков суицидального поведения детей и принятия неотложных мер (раздача памятки) 

**Заключение**

**Предотвратить суицидальное намерение ребенка можно, если вовремя внимательно и с уважением отнестись к процессу его взросления.**

Помните, что самая главная профилактика суицидов среди детей и подростков – это здоровые, доверительные отношения внутри семьи. Как бы не была загружена Ваша жизнь, жизнь ребенка всегда должна быть на первом месте. **Научить детей жить в этом мире – это наша ответственность!**

Спасибо за внимание!

**Список литературы**

1. Вассерман Д. М. Напрасная смерть: причина и профилактика самоубийств. – М: Смысл, 2005. – 310 с.
2. Вроно Е. М. Предотвращение самоубийства подростков. – М: Академический проект, 2001. – 40 с.
3. Гилинский Я. И. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других "отклонений". – СПб: Издательство «Юридический центр Пресс», 2004. – 520 с.
4. Игумнов С. А. Психотерапия детей и подростков: психоанализ в детском возрасте, суицидальное поведение подростков, семейное консультирование, комплексная реабилитация. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 288 с.
5. Пурич-Пейакович Й., Дуньич Д. Й. Самоубийство подростков. – М.: Медицина, 2000. – 168 с.