МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №9 ИМ. И.Ф.УЧАЕВА г.ВОЛГОДОНСКА

Номинация: «Занятие по профилактике кризисных состояний и суицидального поведения несовершеннолетних»

Тема занятия: «Суицид, или крик души»

Автор: Смолянинова Ольга Юрьевна , педагог-психолог

г. Волгодонск

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность темы занятия:**

Суицид. Это слово пугает всех – родителей, педагогов, психологов. Это понятно, мало кто из них получал достаточную подготовку для работы с этой проблемой нашего времени. Но жизнь складывается так, что знания о подростковом суициде и его профилактике сегодня должны быть актуализированы.

Большинство исследователей отмечают, что суицидальная активность резко возрастает с 14-15-летнего возраста, достигая максимума к 16-19 годам.  
Самоубийство, суицид – это умышленное лишение себя жизни. Ситуация, когда смерть причиняется лицом, которое не может отдавать себе отчета в своих действиях или руководить ими, а так же в результате неосторожности субъекта, относят не к самоубийствам, а к несчастным случаям.

Личность ребенка формируется не в вакууме, не сама по себе, а под воздействием среды, в процессе его общения с окружающими и,  прежде всего, с родителями. Последнее имеет решающее значение для его социализации и воспитания. Ответственность за судьбу детей лежит в первую очередь на родителях, ребенок должен знать, что все проблемы можно решить, и именно родители воспитывают эту уверенность. У ребенка должна быть «жилетка», в которую можно в любой момент выплакать все свои проблемы.

Вне семьи невозможно воспитать личность, но не всегда условия в семье способствуют благоприятному развитию ребенка и его психическому комфорту.

Анализ материалов психологов и психиатров показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за проблем, связанных с домом, семьей, близкими, из-за необоснованно суровой и непоследовательной дисциплинарной тактики. Подросток чувствует себя ненужным, непонятым, обузой, изгоем или, напротив, требует демонстрации любви к себе, когда претензии взрослых не соответствуют его возможностям.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

Дисфункция современных семейных систем, нарушение детско-родительских взаимоотношений являются одним из отягощающих факторов риска суицида у подростков.

Именно поэтому мы считаем, что разработка программы родительского всеобуча по профилактике детского суицида является актуальным направлением.  
Занятие предназначено для организации профилактической работы по повышению психологической грамотности родителей в вопросах воспитания, создания в семье благоприятной психолого-педагогической атмосферы, а также в вопросах суицидального поведения детей.

**Цель занятия**: создание психолого-педагогических условий, направленных на повышение педагогической культуры родителей, а так же их психологической грамотности в вопросах суицидального поведения детей, **предупреждение случаев совершения суицидальных попыток обучающихся.**

**Задачи занятия**:

* Расширить знания родителей о возрастных особенностях психики подростков.
* Формировать умения и навыки ведения конструктивного диалога с несовершеннолетним.
* Обучение родителей конструктивному общению с подростком;
* Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах семейного воспитания, психологии подросткового возраста;
* Формирование эффективной родительской позиции;
* Формирование интереса родителей к личностному развитию ребенка.

**Целевая группа:** родители подростков 13-16 лет.

**Материально-техническое оснащение:** светлое помещение (класс, актовый зал, комната релаксации), вмещающее группу участников. В помещении - наличие письменных столов (парт) или просто приспособлений для письма и рисования; наличие мультимедийного комплекса, листы ватмана, маркеры, бумага А4.

**Форма проведения:** тренинг.

**Методы:** лекция, мозговой штурм, групповая и индивидуальная работа, групповое обсуждение, практические упражнения.

**Время занятия:** 90 минут.

**Ожидаемые результаты:**

* повышение уровня психолого-педагогических знаний о причинах, признаках и характере подросткового суицида, о способах поддержки подростка в трудных ситуациях;
* повышение уровня педагогической грамотности в вопросах семейного воспитания, возрастных особенностей подростка;
* осознание роли семьи и ее влияния на формирование личности подростка;
* овладение навыками конструктивного общения с подростком;
* осознание и принятие родителями уникальности личности каждого ребенка.

**Этапы подготовки занятия:**

* Подготовительный — анализ актуальной ситуации, изучение литературы , подбор заданий и упражнений, разработка сценария, методических рекомендаций, анкетирование родителей.
* Основной — проведение занятия в соответствии со сценарием.
* Заключительный- рефлексия (вопросы для получения обратной связи от участников, анализ занятия.

**Сценарий**

* + - 1. Упражнение «Приветствие»

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые родители! Наша встреча сегодня не случайная, мы собрались для того, чтобы обсудить очень важную тему – суицид среди подростков. Перед нами много вопросов: Что же такое суицид? Почему это страшное явление проявляется именно в подростковом возрасте? Что толкает подростков к этому? Как можно предотвратить суицид? и другие. Прежде чем мы перейдем к содержательной части нашей встречи, я предлагаю познакомиться друг с другом. Назовите, пожалуйста, свое имя и расскажите о себе то, что считаете нужным».

* + - 1. Анкетирование для родителей: «Знаю ли я своего ребенка?» (приложение 3)
      2. Упражнение «Ассоциации»

Цель: изучение уровня информированности родителей (законных представителей) о подростковом суициде – как негативном явлении общества, дать возможность участникам выразить свое отношение к проблеме суицида.

Метод: «мозговой штурм», обсуждение в общем кругу. Материалы: листы бумаги, маркеры. Участникам предлагается, как можно больше назвать ассоциации к понятию «суицид». Все идеи записываются на доске (ватмане).

Цель «мозгового штурма» в том, чтобы собрать как можно больше идей по поводу специфических проблем от всех участников занятия на протяжении ограниченного периода времени путем расторможения. После презентации проблемы ведущий приглашает всех назвать идеи, комментарии, ассоциации, фразы или слова, связанные с этой проблемой, записывает все предположения на доске или на большом листе по порядку их произношения без замечаний, комментариев или вопросов. Присутствующие также не должны комментировать предложения других. После того как собраны ассоциации, ведущий предлагает участникам дать определение термину «суицид». Затем зачитывает определение. Суицид – сознательный акт самоуничтожения, по собственной воле, в связи с эмоциональным кризисом или многосторонним недомоганием человека, ни одна из потребностей которого не удовлетворена.

* + - 1. Упражнение «Предпосылки и причины возникновения суицидальных попыток»

Цель: выявление представлений родителей (законных представителей) о причинах совершения подростками суицидальных попыток.

Метод: автобусная остановка. Материалы: листы ватмана, маркеры. Ведущий делит участников на 3 мини-группы. Каждая группа находится около ватмана, на котором написан вопрос. Участники должны за 2 минуты представить как можно больше ответов, возможных вариантов. После этого группы по часовой стрелке перемещаются к следующему ватману.

Вопросы: 1. «Что является причиной подросткового суицида?» 2. «Какие чувства испытывает подросток, имеющий суицидальные наклонности?» 3. «Как можно заметить, что ребенок имеет суицидальные наклонности?» (вербальные, поведенческие признаки). Затем группы презентуют работы. Ведущий подводит итоги.

* + - 1. Упражнение «Мифы»

Цель: дать возможность участникам выразить свое отношение к проблеме суицида, развенчание мифов.

Метод: индивидуальная работа, обсуждение. Ведущий зачитывает утверждения, если участники согласны с ним, то встают справа от ведущего, если не согласны - слева. Ведущий предлагает обосновать свой выбор каждой группе, участники высказывают свое мнение. Если после дискуссии выбор изменился, то участник может присоединиться к другой группе. Важно следить ведущему, чтобы аргументирование своей позиции не перешло в конфликт, ведущий подчеркивает, что у каждого из нас есть свое мнение, и цель этого упражнения не переубедить участников, а выслушать мнение каждого, увидеть, насколько по-разному каждый видит мир. Утверждения представлены в приложении №1. Вопросы для обсуждения: Что было важным? Что вас удивило? Изменил ли чей-то аргумент ваше мнение? Как можно назвать данные утверждения? Есть ли на них правильные ответы? Ведущий подчеркивает, что данные утверждения являются стереотипами, т.е. не критично принятым опытом.

* + - 1. Упражнение «Вырвись из круга»

Цель: показать, как можно вести себя в сложной жизненной ситуации.

Метод: групповая работа. Все встают в круг. Один из участников располагается в центре. Задача «круга» – ни при каких условиях не выпускать этого участника. Задача участника – любым способом выбраться из него. Вопросы для обсуждения: Для участника в круге: Какие чувства испытывал? Какие использовал средства? Почему удалось / не удалось выйти из круга? Для «круга»: Какие чувства испытывали? Почему использованные средства на вас не подействовали / подействовали? Ведущий подводит участников группы к тому, что чувствуют дети в кризисной ситуации, как себя ведут взрослые, окружающие его.

* + - 1. Упражнение «Чтобы сохранить жизнь…»

Цель: выработка новых навыков ведения конструктивного диалога с подростком. Обучение техники активного слушания. Материалы: листы ватмана, маркеры. Инструкция: родители (законные представители) делятся на две группы, каждой группе раздаются листы формата А4, и просят разработать памятку «Тактика поведения родителей в разговоре с подростком». Информирование родителей: ведущий знакомит с тем, какое может быть слушание – пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слушание – минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если подростку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно. Ведущий рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем подростков, о его приемах (пересказ, уточнение, отражение чувств и т.д.), последствиях. Активное слушание создает отношения теплоты; родители могут «почувствовать себя в шкуре» ребенка; облегчается решение проблем подростка; у детей появляется желание прислушаться к их мнению. Ведущий знакомит с правила активного слушания: слушайте внимательно, обращайте внимание не только на слова, но и на невербальные проявления подростка (мимика, позы, жестикуляция); проверяйте, правильно ли Вы поняли слова подростка, используя, если это необходимо, приемы активного слушания; не давайте советов; не давайте оценок.

Мини-лекция «Правила общения с подростком, имеющим суицидальные наклонности» (материал представлен в приложении №2).

Рефлексия занятия:

* Что нового Вы узнали сегодня?
* Что для Вас было важным, значимым?
* С каким чувством Вы заканчиваете встречу?
* Какие вопросы остались без ответа?

Приложение 1

**Развенчание мифов Предупреждению суицидальных явлений, спасению жизни учащихся мешают имеющиеся у некоторых педагогических работников представления, мифы-стереотипы на сущность данного феномена.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мифы-стереотипы** | **Факты** |
| 1. | Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми. | Это самый распространенный миф. Исследования показывают, что 90-95% человек из числа лишивших себя жизни были практически здоровыми людьми. |
| 2. | Самоубийство невозможно предотвратить. Если человек решил покончить с собой, то никто и ничто не сможет его остановить. | Кризисный период имеет определенную продолжительность, и мысль о суициде у подавляющего числа людей является лишь временной. В этом периоде человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке. |
| 3. | Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство. | Самоубийству, как правило, предшествует необычное для данного человека поведение. Педагогические работники должны знать данные признаки и уметь видеть «знаки беды», т.е. действия и высказывания, которые служат своеобразным сигналом о готовности к суициду. |
| 4. | Человек, который говорит о самоубийстве, никогда его не совершит. | Большинство людей, совершивших самоубийство, накануне сообщили о своих намерениях друзьям, близким, педагогам, врачам, но их либо не понимали, либо не предавали значения соответствующим высказываниям. |
| 5. | Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки. | Анализ суицидов среди учащихся показал, что суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев. Да, решение может быть быстрым (от нескольких минут до часов), но фон (база) создается месяцами (неделями). |
| 6. | Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда этого не повторит снова. | Если человек совершил неудачную попытку самоубийства, то риск повторной попытки очень высок. Причем наибольшая ее вероятность – в первые один-два месяца после суицида |
| 7. | Стремление к самоубийству передается по наследству. | Это утверждение никем не доказано. Если в семье были случаи самоубийства или попыток самоубийства, то вероятность их совершения другими членами семьи действительно возрастает. Хотя фатальной зависимости здесь нет. |
| 8. | Если человек говорит о самоубийстве – он пытается привлечь к себе внимание. | Часто говорящие о самоубийстве переживают психическую боль и хотят поставить о ней в известность значимых людей. |
| 9. | Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. | Разговор о самоубийстве не является причиной, но может быть первым шагом его предупреждения. |

Приложение 2

**Рекомендации взаимодействия с подростком, если он склонен к суицидальному поведению или имел в прошлом попытки суицида**

• Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.

• Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не игнорируйте предупреждающие знаки.

• Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».

• Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

• Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.

• Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.

• Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план - знак реальной опасности.

• Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

• Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше».

• Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.

• Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

• Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

• Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.

Приложение 3

Инструкция: необходимо мысленно отвечать на вопросы «Да» или «Нет»  на ответ дается 3 секунды.

Анкета для родителей: «Знаю ли я своего ребенка?»

1. Было ли рождение Вашего ребенка желанным?

2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?

3. Вы каждый вечер разговариваете с ним по душам и обсуждаете прожитый им день?

4.  Проводите ли Вы  с ребенком свой выходной день?

5. Обсуждаете ли Вы  с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?

6. Обсуждаете ли  Вы с ним его внешний вид, моду, манеру одеваться?

7. Знаете ли Вы его друзей (чем они занимаются, где живут)?

8. Знаете ли Вы его о его времяпрепровождении, увлечениях, занятиях?

9. Знаете ли Вы о его  влюбленности, симпатий?

10. Знаете ли Вы о его недругах, недоброжелателях, врагах?

11. Знаете ли Вы, какой его любимый предмет в школе?

12. Знаете ли Вы кто его любимый и нелюбимый учитель?

13. Идете ли Вы первыми на налаживание контакта, разговор?

14. Просите ли вы прощение у ребенка (хотя бы иногда)?

15. Не допускаете ли Вы оскорбления и  унижение своего ребенка?

        Интерпретация результатов: Если на большинство вопросов ответ «Да», то это подтверждение верного родительского пути и того, что ситуация под контролем, а в трудную минуту родитель сможет оказать помощь своему ребенку.

Приложение 4

Анкета обратной связи для родителей

1.Оцените пожалуйста прослушанный материал по пятибалльной шкале?

2. Оцените пожалуйста демонстрационный материал по пятибалльной шкале?

3. Оцените пожалуйста раздаточный материал по пятибалльной шкале?

4. Чтобы Вы хотели улучшить, добавить?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_