

**Родительское собрание**  
**на тему**  
**«Как снизить риск подросткового суицида»**

Подготовила:  
педагог-психолог  
Аласупиева А. В.

научный консультант:  
к.п.н. Сидоров А. В.

г. Ростов-на-Дону

2018

## Пояснительная записка

**Актуальность, педагогическая целесообразность родительского собрания.** Анализ опыта деятельности психологов, участвовавших в служебных расследованиях по фактам покушения подростков на самоубийство и суицидов, показывает, что в последнее время в семьях данной категории подростков наблюдаются серьезные нарушения детско-родительских отношений и высокая семейная дисфункциональность. На одном полюсе - хронические острые конфликты, в которых родители оказывают жесткое психологическое давление на подростка, на другом - у родителей "до подростка не доходят руки" и практически они игнорируют его. Проблема заключается в том, что в подавляющем большинстве случаев родители не осознают связь таких нарушенных детско-родительских отношений с риском подросткового суицида и в том числе поэтому продолжают «давить» на подростка или дистанцироваться от него,

С другой стороны, существует выраженный дисбаланс в количестве программ профилактики подросткового суицида для родителей и для подростков – программы, нацеленные на работу с родителями, в профилактической деятельности встречаются крайне редко.

По этим причинам проведение родительских собраний на тему «Как родители могут снизить риск подросткового суицида?» является актуальным и педагогически целесообразным.

**Цель родительского собрания:** повышение компетентности родителей в вопросах профилактики подросткового суицида.

### **Задачи**

\* Предоставление родителям необходимой с точки зрения профилактики и научно обоснованной информации о проблеме подросткового суицида.

\* Обсуждение с родителями семейных условий, снижающих риск подросткового суицида.

\* Мотивирование родителей на обращение за психологической помощью в ситуации резких изменений в поведении, эмоциональной сфере подростка.

**Форма мероприятия:** родительское собрание.

**Целевая аудитория:** родители обучающихся 6 - 7-х классов.

**Пространственно-временные условия проведения мероприятия:** 30-40 минут, большая, светлая классная комната.

**Материально-техническое обеспечение и специальное оборудование:** мебель: стулья по количеству участников группы, столы, бумага, ручки, мел, учебная доска, раздаточный материал, интерактивная доска, проектор.

**Требования к ведущему:** педагог-психолог, прошедший обучение по методу кризисной интервенции или по программам профилактики суицидов. Стаж работы в ОУ - не менее 3-х лет.

**Ожидаемые результаты:**

- усвоение родителями базовых знаний по вопросам профилактики подросткового суицида;
- повышение готовности родителей к обращению за психологической помощью и участию в программе выявления и сопровождения подростков группы суицидального риска.

**Этапы подготовки и проведения занятия/мероприятия:**

- Подготовительный: изучение материалов служебных расследований фактов завершенных и незавершенных суицидов среди учащихся ОУ района, города. Обновление и контроль контактной информации помогающих организаций. Изучение актуальных методических рекомендаций по профилактике подростковых суицидов. Создание опорных слайдов. Разработка и тиражирование анкет для родителей: анкета «Мифы и правда о подростковом суициде» (см. приложение №1), анкета обратной связи (см. приложение №2). Тиражирование раздаточного материала - памяток для родителей «Как снизить риск подросткового суицида» (см. приложение №3).

- Основной: Проведение родительского собрания в соответствии со сценарием (см. ниже).

- Заключительный: оценка мероприятия с помощью анкетирования родителей. Подведение итогов родительского собрания в форме ответов на вопрос: «Что было важным, с чем уходите?»

## **Сценарий родительского собрания.**

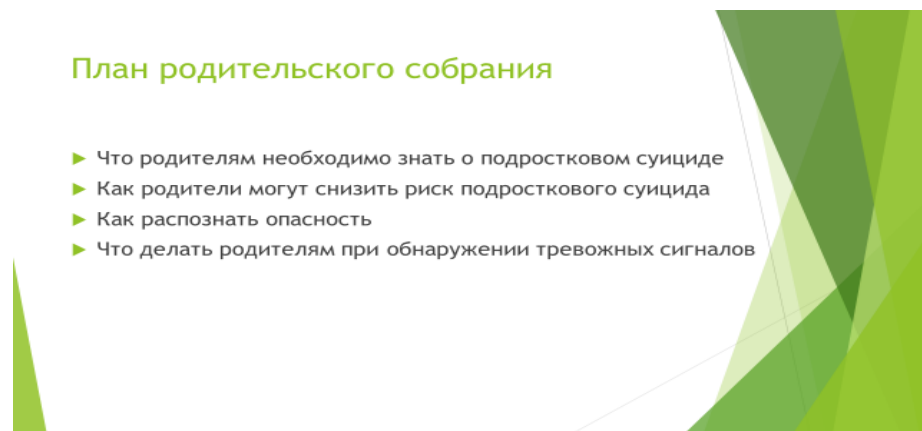
### **1. Вступительное слово**

*"В своей семье подросток может как найти опору, так и потерять ее"*

Добрый день, уважаемые родители. Давайте познакомимся: я являюсь психологом Гимназии №36. Меня зовут Аласушиева А.В. У меня есть опыт участия в служебных расследованиях по фактам завершенных и незавершенных суицидов, проводимых в образовательных учреждениях нашего города. Данный опыт убедил меня в необходимости просвещения родителей по проблеме профилактики суицидов среди подростков. Сегодня мы поговорим с вами на серьезную тему, которая не должна остаться без внимания. Тема нашего собрания: «Как снизить риск подросткового суицида». Могу предположить, что такая тема может вызывать сопротивление и напряжение, так как долгое время, открыто говорить о суициде, было не принято, а зачастую и запрещено. Но

сегодня самоубийство подростков перестает быть крайне редким и чрезвычайным событием, как это было 2-3 десятилетия назад, а вторгается в повседневную жизнь все большего количества людей. Несмотря на это, родители и педагоги на сегодняшний день остаются недостаточно информированы по вопросам профилактики. Восполнить недостающую информацию, а также не оставить родителя наедине с ситуацией риска подросткового суицида и призвано наше родительское собрание.

План работы нашего родительского собрания представлен на слайде.



Какие есть вопросы?

## 2. Мифы и правда о подростковом суициде

**Психолог:** «В средствах массовой информации и интернете существует большое количество недостоверной информации о подростковом суициде, причём, недостоверная информация распространяется быстрее, чем достоверная. Предлагаю вам ответить на вопросы анкеты, с целью самодиагностики ваших представлений о подростковом суициде».

Родителям раздается анкета «Мифы и правда о подростковом суициде» и проводится анкетирование родителей» (приложение №1).

**Инструкция:** «Прочитайте, внимательно, каждое утверждение и оцените его с точки зрения того, является ли оно мифом или правдой и поставьте знак + в соответствующей ячейке».

Далее, для проверки результатов анкетирования представляется слайд

**Достоверная информация**

№	Утверждение	Миф	Правда
1.	Говорят, что суицид, является одной из главных причин смерти среди подростков.		+
2.	Говоря о желании покончить с жизнью, подросток просто пытается привлечь к себе внимание	+	
3.	Обычно подростки сигнализируют окружающим о своих суицидальных намерениях		+
4.	Если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно	+	
5.	Разговор о самоубийстве может усилить желание подростка уйти из жизни	+	
6.	Большинство подростков, совершивших самоубийство были психически больными	+	

### Комментарии к слайду.

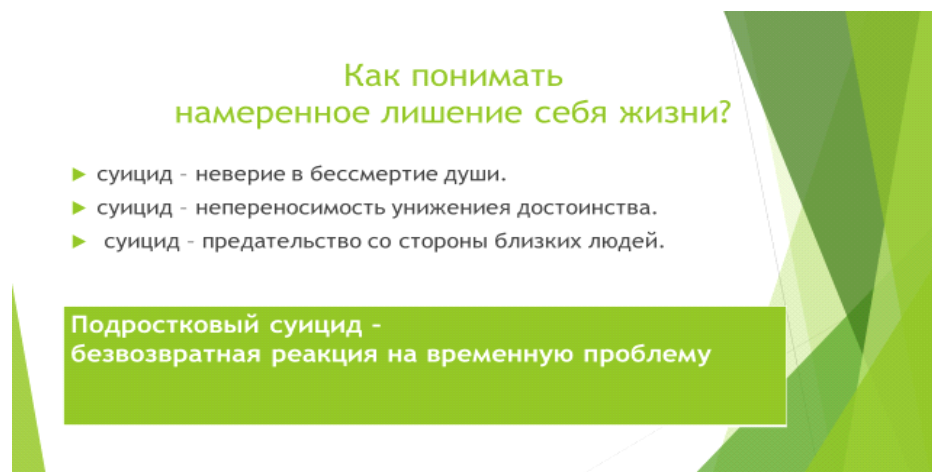
- Суицид является одной из главных причин смерти среди молодых людей в возрасте от 14-20 лет, наряду с несчастными случаями, дорожными происшествиями, передозировкой психотропных веществ.
- Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: «Я хочу покончить с собой». Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же, что ему просто что-то нужно. Если подросток заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет, чтобы на него обратили внимание. Но, вместе с тем, он не шутит.
- Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком или предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти.
- Бытует мнение, что, если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Дело в том, что период кризиса — это временное явление. Именно в этот момент, человек особенно нуждается в поддержке, понимании и помощи, а получив ее, нередко отказывается от своих намерений.
- Обсуждение этого вопроса в обществе не может привести к появлению идей о суициде в головах подростков, если их там не было и, более того, не толкнет их к самоубийству.
- Исследования показали, что 80% самоубийц были психически здоровыми людьми. Вместе с тем, если кто-то из членов семьи уже совершил суицид, подросток оказывается в зоне повышенного суицидального риска.

### 3. Понятие и неопределенность динамики подросткового суицида

- **Что такое подростковый суицид с точки зрения профилактики.**

Психолог. Существуют разные взгляды на то, что такое суицид.

Демонстрируется слайд



**Комментарий к слайду.** Как видно на слайде, первые три тезиса содержат нравственные оценки, с которыми одни согласятся, другие нет. Чтобы избежать ненужных споров, а главное, с точки зрения задач профилактики, суицид следует рассматривать, как безвозвратную реакцию на временную проблему.

- **Слабо предсказуемая динамика суицидов среди учащихся школ**



Как Вы видите на слайде, в 1998 году был пик суицидов, сейчас наблюдается тенденция к увеличению суицида и его невозможно предсказать, но ситуация остается неопределенной, поскольку в настоящее время система

профилактики суицидов не вышла на уровень работы на опережение и прогноз дать невозможно.

#### 4. Мозговой штурм на тему: «Каковы различия в реагировании на жизненные трудности у подростков и взрослых?»

**Психолог:** «Давайте посмотрим на мир глазами подростка».

**Инструкция** (по методу возрастной регрессии): «Представьте себя в подростковом возрасте. Что тогда было... какие у вас были трудности....о чем вы думали.....что чувствовали.....чего хотели.....как пытались решить свои проблемы.....что бы вы изменили в своих действиях и реакциях сегодня, учитывая свой жизненный опыт....?».

А теперь, я бы хотела услышать ваши идеи, о том, чем различается восприятие трудных жизненных ситуациях у детей и взрослых? Предложенные идеи не будут критиковаться и оцениваться, т.к. здесь важно ваше мнение.

**Ход работы:** Родители предлагают свои идеи, которые психолог записывает на доске. Далее, во время демонстрации слайда, психолог обращается к идеям, которые были высказаны родителями.

Демонстрация слайда.

##### Различия между подростками и взрослыми в реагировании на жизненные трудности

Подростки	Взрослые
Сталкиваются с жизненными трудностями впервые	Имеют жизненный опыт
Акцентуация характера – есть слабое место	Сбалансированность характера
Подросток должен быть все время на виду	Возможность уединения
Романтизация и героизация суицида	Более или менее реалистичное отношение к суициду

**Комментарий к слайду.** Во-первых, в силу разницы в опыте взрослые и подростки часто смотрят на жизнь по-разному. Подросток смотрит на свою ситуацию и чувствует, что нет выхода и это «конец света», а взрослый смотрит на ситуацию подростка и чувствует, что все действительно не так уж серьезно или проблема подростка кажется ему ерундой.

Во-вторых, в подростковом возрасте усиливается разбалансированность личности, которая затем в большинстве случаев сглаживается. Практически это означает то, что дисбаланс образует «слабое место» для психологического воздействия со стороны сверстников, родителей, учителей. Если такое воздействие является интенсивным и/или длительным по времени, то оно может

вызвать значительное внутреннее напряжение, ведущее в итоге к срыву адаптации. Для одного подростка таким трудно переносимым воздействием будут являться чрезмерные требования и запреты, для другого - резкое прерывание контакта без объяснений, для третьего - лишение его возможности уединения и т.д. В целом, это зависит от типа акцентуации его характера.

Третьим важным отличием подросткового периода от взрослого является относительно жесткая заданность жизненных сфер (семья, школа, сверстники). Подросток как бы вынужден постоянно присутствовать в общении с родителями, ходить в школу, общаться с одними и теми же сверстниками. Всякие попытки уединения, избегания контактов в течение «длительного» времени обычно вызывают различные негативные реакции (иногда подростки жалуются: «Да когда же все оставят меня в покое»). По-видимому, взрослые излишне боятся и не могут долго переносить ситуации, когда подросток начинает, по каким-то причинам, стремиться к уединению, их мучают вопросы: «О чем он там думает?», «Чем занимается?». А более активные сверстники могут отягощать его положение, навешивая различные ярлыки - «тормоз», «закликало» и т.п. Здесь важно то, что в случае возникновения усталости, подавленного настроения и т.п., взрослый человек может создать условия для уединения (взять бюллетень, отгулы, уехать и т. п.), которые ему необходимы для восстановления, для того чтобы «душа присоединилась к мыслям и действиям», то есть отношения «я — мы» как-то гармонизировались.

И еще одна особенность, характерная для подростков - стремление к романтизации суицида, в случае, если подростку явно не хватает позитивных моделей героического поведения. Особенно романтизируются суициды кумиров молодежной музыки и моды, что может провоцировать почти что эпидемии суицидальных действий среди подростков.

## **5. Семейные условия снижения риска подросткового суицида.**

### **• Формирование жизненных установок подростка**

Чтобы существенно снизить риск подросткового суицида, родители могут содействовать формированию у детей следующих важных, жизненных установок (см. слайд):

#### **Как родители могут существенно снизить риск подросткового суицида**

##### **Формирование жизненных установок**

- ▶ «Негативные» чувства и эмоции (тревога, обида, злость, стыд, чувство вины) не могут длиться вечно;
- ▶ Раскрытие душевной боли помогает выздоравливать, как взрослым, так и подросткам;
- ▶ Подросток — важный член семьи;
- ▶ Чтобы ни случилось, подросток будет любимым.

**Важно, чтобы данные установки не только декларировались в семье, но и были подтверждены реальным опытом семьи.**



**Комментарий к слайду.** Комментируя данный слайд, я буду основываться на случаях из практики психологической помощи.

\* «Негативные» чувства и эмоции (тревога, обида, злость, стыд, чувство вины) не могут длиться вечно. Случай: Оля, 14 лет, из-за постоянных конфликтов с мамой, в очередной раз, когда мама сказала: «Можешь идти, куда хочешь», не выдержала и ушла из дома в 22.30. Оказавшись на Ворошиловском мосту, позвонила психологу, с ее слов «попрощаться», так как считала психолога близким человеком. Суицида не произошло. Что мы здесь видим? Острый, хронический конфликт с мамой и девочка решила, что это никогда не закончится, что чувства обиды, злости, тревоги никогда не пройдут и взаимоотношения не улучшатся.

\* Раскрытие душевной боли помогает выздоравливать, как взрослым, так и подросткам. Случай: Настя, 15 лет, после ссоры с молодым человеком, за которого, в дальнейшем, собиралась выходить замуж, пришла домой расстроенная. После продолжения общения с ним в социальных сетях, приняла большое количество таблеток. В 4.20 утра молодой человек позвонил маме девочки, обеспокоенный ее настроением, мама зашла в комнату и увидев дочь на полу, вызвала скорую помощь. Девочку спасли, но этого могло и не произойти, если бы мама вовремя поговорила, успокоила и поддержала дочь.

\* Подросток - важный член семьи. Случай: Даша, 13 лет, почувствовала себя одинокой, после того, как мама вышла замуж и родила второго ребенка. Одиночество обострилось, когда у Даши умерла собака, к которой девочка была очень привязана. Свои переживания девочка носила в себе и, когда боль стала невыносимой, она порезала руки. Испугавшись, девочка разбудила бабушку, которая и вызвала скорую помощь. Девочка живет в благополучной семье, но важным членом семьи себя не ощущает.

\* Чтобы ни случилось, подросток будет любимым. Случай: Мария, 14 лет, ее обвинили в краже дорогого мобильного телефона, пришла домой, зашла в ванную комнату и порезала руку, после чего подошла к маме со словами: «мама, я боюсь». Если бы девочка, знала, что можно поговорить, довериться, что ее услышат, поймут и помогут, суицидальной попытки не произошло бы.

- **Сохранение контакта с подростком**

Демонстрация слайда.

**Как родители могут существенно снизить риск подросткового суицида**

**Сохранение контакта**

Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте его потребность в отделении от родителей.

**Комментарий психолога:** исследования показали, что существуют две рискованные, как для родителей, так и для подростка, крайности в общении. На одном полюсе - хронические острые конфликты, в которых родители оказывают психологическое давление на подростка, стремясь его переделать и/или контролировать – что делает дистанцию в отношениях слишком короткой. На другом - у родителей "до подростка не доходят руки" и практически они игнорируют его. Лучше всего выбрать «золотую середину», а именно — справедливое, уважительное отношение к своему ребенку, проявлять интерес к его ежедневным делам, избегать чрезмерных запретов, чтобы не вызвать ответной агрессии, целесообразно заключение договоренностей.

## **6. Тревожные сигналы в поведении и эмоциональном состоянии подростков.**

**Психолог:** «Сейчас мы с вами обсудим тему «Тревожные сигналы в поведении и эмоциональном состоянии подростков».

Психолог раздает памятки.

«Прошу вас обратить внимание на 4-й разворот памятки, который называется вопроса «Что должно настораживать?». Внимательно прочтите его».

### ***Что должно настораживать?***

#### **Признаки суицидоопасного кризисного состояния у подростков**

- \* утрата интереса к любимым занятиям;
- \* пренебрежение внешним видом;
- \* появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- \* рост раздражительности, агрессивность;
- \* внезапное снижение успеваемости, начались прогулы, нарушения дисциплины;
- \* рассеянность или рискованные поступки;
- \* проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- \* раздача вещей или денег, стремление привести дела в порядок, подвести итоги;
- \* непрекращающиеся самообвинения или чувство стыда;
- \* шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти;
- \* смена ника или аватара в соцсетях на эмоционально негативные;
- \* прямые и косвенные суицидальные высказывания подростка:  
«Я не хочу жить»

«Ненавижу всех...»  
«Все безнадежно и бессмысленно»  
«Всем было бы лучше без меня!»  
«Вы не понимаете меня!»  
«Я совершил ужасный поступок»  
«У меня никогда ничего не получается»  
«Простите меня за все, что было»

Родители знакомятся с текстом памятки.

Психолог: «Какие есть вопросы?»

Памятки можете забрать домой».

## 7. Что делать, если обнаружены тревожные сигналы?

- *Историческая справка (о развитии служб помощи)*

**Психолог:** «Я хочу кратко рассказать вам об истории возникновения служб помощи людям, находящимся в кризисных суицидоопасных состояниях. Исторически первыми формами такой помощи были: пасторская помощь, а затем и помощь по телефону.

Весной 1906 г. в Нью-Йорке протестантского священника Гарри Уоррена разбудил звонок. «Умоляю о встрече, у меня безвыходная ситуация», — услышал он из телефонной трубки и ответил: «Завтра церковь открыта с утра». Наутро святой отец узнал, что звонивший повесился. Потрясенный случившимся, священник дал объявление в газете: «Перед тем как уйти из жизни, звоните мне в любое время суток».

В 1958 (по другим данным в 1952) году в Лондоне заработал первый телефон доверия. Его основатель, англиканский священник Чад Вара, прочитал в газете о росте количества самоубийств и подумал, что этим людям не с кем было поговорить и поэтому они решились на такой отчаянный шаг. Тогда он дал объявление в газету с номером своего телефона и приглашением поговорить. Ему часто звонили. С тех пор телефоны доверия работают во всем мире».

- *Куда и как обращаться за помощью?*

**Психолог:** «Прежде, чем обратиться к психологу, вы должны быть уверены в его компетенции, профессионализме и наличии Сертификата о прохождении

обучения по методу кризисной интервенции или по программам профилактики суицидов.

Службы, оказывающие психологическую помощь:

- Психологическая служба образовательного учреждения;
- МБУ г. Ростова-на-Дону "Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи" тел. 245-52-23 (запись на прием к психологу)
- Детский телефон доверия - 8 800 2000 122.



## 8. Обратная связь

### *Анкетирование родителей*

**Инструкция:** Уважаемые родители! Для получения обратной связи и повышения эффективности работы психолога, хочу попросить Вас заполнить анкету, ответив на вопросы».

#### **Анкета**

1. Вы присутствовали на родительском собрании...

\_\_\_\_\_

(тема)

2. На сколько вы оцениваете степень активности вашего внимания во время встречи? (нужное подчеркнуть)

1- минимальное; 10 – максимальное

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. На сколько вы оцениваете полезность данной встречи?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Оцените, на сколько вы были готовы обратиться к психологу за помощью

до собрания

после собрания

1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. На сколько вы готовы применять полученные знания на практике									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Ваши пожелания или предложения психологу.									
_____									
_____									
_____									

**Психолог:** «На этом наше собрание закончено. Благодарю всех за участие».

### **Информационно-демонстрационное обеспечение**

1. Опорные слайды
2. Анкеты для родителей
3. Памятки для родителей

### **Результативность проведенного мероприятия**

На собрании присутствовало 22 чел.

Ответы на вопросы анкеты об эффективности мероприятия распределились следующим образом.

#### **Вопрос 2. Насколько вы оцениваете степень активности вашего внимания во время встречи?**

- 5 баллов - 1 чел. (4.5%)
- 7 баллов - 1 чел. (4.5%)
- 9 баллов - 3 чел. (14%)
- 10 баллов - 17 чел. (77%)

#### **Вопрос 3. Насколько вы оцениваете полезность данной встречи?**

- 9 баллов - 4 чел. (18%)
- 10 баллов - 18 чел. (82%)

#### **Вопрос 4. Оцените, насколько вы были готовы обратиться к психологу за помощью до собрания и после собрания**

Увеличение готовности к обращению к психологу

- на 1 балл - 8 человек
- на 2 балла - 3 человека
- на 3 балла - 5 человек
- на 4 балла - 2 человека
- осталась на том же уровне – 4 человека.

#### **Вопрос 5. Насколько вы готовы применять полученные знания на практике.**

- 5 баллов - 1 чел. (4.5%)
- 9 баллов - 9 чел. (41%)

- 10 баллов – 12 чел. (54.5%)

**Пункт 6. Ваши пожелания или предложения психологу.**

- "спасибо" - 12 человек
- "чаще проводить родительские всеобучи" - 4 человека
- "уроки в школе, тестирование детей и информирование родителей" - 2 человека.
- "успехов в нелегкой работе" - 1 человек.
- "побольше психостойчивых детей" - 1 человек.
- без ответа - 2 человека

Выше приведенные результаты анкетирования показывают, что 77% родителей оценивают степень активности своего внимания в процессе проведения мероприятия как самую высокую. Так же 82% родителей, оценивая степень полезности собрания, ставят наивысший балл. У всех родителей наблюдается повышение мотивации обращения психологу в случае обнаружения тревожных сигналов в поведении и эмоциональном состоянии подростков. Заполняя анкету, более половины родителей прямо выразили благодарность психологу за проведенное мероприятие.

Таким образом значимые результаты были достигнуты, и они соответствуют поставленным задачам.

Список литературы:

1. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов по проведению профилактической работы с родителями обучающихся образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению. Минобрнауки РФ, Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей» М., 2018

2. Сидоров А.В., Дмитренко С.О. Профилактика суицидальных попыток и мониторинг завершенных суицидов среди детей и подростков в общеобразовательных учреждениях. Методическое пособие. Ростов-на-Дону, 2013

3. Форум <http://nosuicid.ru/forum/>

4. <http://www.pobedish.ru/>

**Анкета «Мифы и правда о подростковом суициде»**

<b>Утверждение</b>	<b>Миф</b>	<b>Правда</b>
1. Суицид — основная причина смерти у молодежи		+
2. Говоря о желании покончить с жизнью, подросток просто пытается привлечь к себе внимание	+	
3. Обычно подростки сигнализируют окружающим о своих суицидальных намерениях		+
4. Если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно	+	
5. Разговор о самоубийстве может усилить желание подростка уйти из жизни	+	
6. Большинство подростков, совершивших самоубийство, были психически больными	+	

**Анкета обратной связи**

1. Вы присутствовали на родительском собрании...

---

(тема)

2. На сколько вы оцениваете степень активности вашего внимания во время встречи? (нужное подчеркнуть)

1- минимальное; 10 – максимальное

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. На сколько вы оцениваете полезность данной встречи?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Оцените, на сколько вы были готовы обратиться к психологу за помощью

до собрания

1 2 3 4 5

после собрания

1 2 3 4 5

5. На сколько вы готовы применять полученные знания на практике

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Ваши пожелания или предложения психологу.

---

---

---