**Приложение к родительскому собранию**

**«Причины подросткового суицида»**

**Приложения**

**Приложение №1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нельзя** | **Можно** |
| Стыдить и ругать человека за его намерения | Необходимо помочь разобраться в причинах, «подбирать ключ» к загадке суицида |
| Недооценивать вероятность суицида, даже если человек  внешне легко обсуждает свои намерения | Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида |
| Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | Выслушать, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| Оставлять человека одного в ситуации риска | Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п. |
| Чрезмерно контролировать и ограничивать | Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями |

**Приложение №2**

**Будучи в позиции слушающего:**

•проявите терпимость: не прерывайте ребенка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего — помочь ребенку в выражении, своих проблем;

•не давайте оценок ребенку: если вы будите оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребенка;

•не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте — это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала — и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

**Приложение №3**

**Будучи в позиции говорящего:**

•не обвиняйте — не говорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте кого-то еще в том, что случилось;

•не придумывайте — не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;

•не защищайтесь — сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребенок;

•не характеризуйте — не описывайте личность ребенка, тем более говоря «ты не внимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т. п. ,» старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;

•не обобщайте — избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка, приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните.

**Огромное значение в воспитании детей имеет поощрение:**

словом, взглядом, жестом, прикосновением, действием.

**Очень значимо для человека и наказание, если:**

а) оно следует немедленно за проступком;

б) объяснено ребёнку;

в) оно суровое, но не жестокое;

г) оно оценивает действия ребёнка, отец и мать проявляют терпение, спокойствие и выдержку.

Предварительное анкетирование учащихся по проблемам класса.

(Аналитическая справка)

Если тебя наказывают, то как…

Если тебя поощряют, то как….

4 «нельзя», которые бы ты хотел иметь в своей семье, когда тебя наказывают

Подходит к концу наша очередная встреча. Хочется, чтобы она оказалась для вас полезной, вызвала раздумья, желание построить взаимоотношения в своей семье по-новому.

**Приложение №4**

И по традиции каждый из вас получает

**«золотые» правила воспитания,**

1.Учитесь слушать и слышать своего ребёнка.

2.Постарайтесь сделать так, чтобы только вы снимали его эмоциональное напряжение.

3.Не запрещайте детям выражать свои отрицательные эмоции.

4.Умейте принять и любить его таким, каков он есть.

5.Повиновение, послушание и исполнительность будут там, где они предъявляются разумно.

6.К агрессивным проявлениям в поведении ребёнка приводит агрессивность семьи.

**Приложение №5**

**Памятка «Как сохранить психическое здоровье ребенка»** •Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.

•Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.

•Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

•Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».

•Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.

•Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так как у взрослых. Учителя, родители должны проявлять терпение и снисхождение к необдуманным поступкам своих подопечных, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учебе, у них мало проблем со сверстниками. Умейте прощать, «лечите» добром.

•Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

**•Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.**

**Приложение №6**

**ЕЩЁ И ЕЩЁ РАЗ - ЕСЛИ ВЫ**

**ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:**

1. Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка.
2. Окружить ребёнка вниманием и заботой.
3. Обратиться за помощью к психологу.
4. В случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

В беседе с ребенком важно:

- внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу; -правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;

- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у вех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;

- постараться изменить романтическо-трагедийный ореол представлений о собственной смерти;

- не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребенок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;

- одновременно стремиться вселить в ребенка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться привести конструктивные способы решения проблемной ситуации.

**Приложение №7**

**Правила для работы с подростками, друг или подруга которых совершили самоубийство**

> Избегать сказок и полуправды. Одна из самых серьезных проблем молодежи состоит в отсутствии у них знаний о суицидах, из-за стремления взрослых к сохранению тайны в интересах детей. Между тем, искажение реальности способно на долгий срок закрепить у подростка, находящегося в депрессии из-за случившегося, состояние подавленности. Поэтому необходимо в доступной форме предоставить старшеклассникам простые и ясные сведения о суициде с учетом их возраста и уровня развития. Очень важно, чтобы друзья самоубийцы услышали об обстоятельствах смерти от педагогов, а не от приятелей, соседей или из прессы.

> Говорить с ребенком об умершем, давая высказаться ему самому и вспоминая не только о произошедшей трагедии, но и о счастливом времени и моментах, проведенных с ушедшим. Однако обсуждение интимных причин и поводов суицида следует проводить избирательно.

> Давать возможность показать горе, выплеснуть эмоции. Гнев, отчаяние, протест свойственны не только взрослым, но и детям, которые имеют право на открытое проявление чувств. Вместе с тем необходимо обращать особое внимание на возникающее у подростков ощущение вины, уверяя их в непричастности к самоубийству и в том, что они сделали все возможное для его предотвращения.

> Преодолевать фаталистические настроения, обсуждая конструктивные пути преодоления возможных конфликтов. Важно убедить ребенка, что суицид является недостойным способом выхода из затруднительного положения, ибо как бы ни были мрачны тучи, потом обязательно выглянет солнце. Или самая ужасная зубная боль проходит, стоит только немного потерпеть.

> Помочь ребенку принять решение вновь начать жизнь. Выход из депрессии и реабилитация не происходит после одной встречи, 1–2 дней или ночей, поэтому важно продолжать работу с друзьями суицидента на протяжении всего срока, пока они нуждаются в помощи, поддерживая в них надежду на облегчение в будущем.

**Приложение №8**

**Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации**

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы;
2. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;
3. Убедите его, что есть конкретный человек и Общероссийский детский

телефон доверия, куда можно обратиться за помощью круглосуточно, бесплатно : 8-800-2000-122 , 8 800 3 000 122. (подарить ему памятку с № телефона службы).

4.Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;

5.Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

6. Помните, человек , находящийся в кризисном состоянии не всегда может открыто рассказать о том, что с ним происходит...

7. Не нужно спрашивать «»Что случилось?»

8. Нужно участливо спросить: «Не могу ли я чем-нибудь помочь?»

9. В этом случае можно посоветовать обратиться за необходимой помощью к психологу, к которому можно и нужно обращаться всегда, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски

**Приложение №9**

**Что нужно предпринять, если друг находиться в кризисном состоянии**

1. Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам**).**
2. Поговорить с человеком о его переживаниях.
3. Посоветовать обратиться за помощью к психологу или сопроводить его к данному специалисту.
4. Если человек не может позвонить в службу экстренной помощи, можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.

**Приложение 10**

**Приемы предупреждения суицидов**

ВОСПРИНИМАЙТЕ человека всерьёз. Относиться снисходительно нельзя: он уже не «на верхнем уровне детскости», а на «нижнем уровне взрослости».

ВЫСЛУШИВАЙТЕ. «Я слышу тебя». Не пытайтесь сразу броситься разуверять его или утешать общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте. Если его слова вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не фальшивые заверения о том, что всё в порядке.

ОБСУЖДАЙТЕ. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к собеседнику. Не давите на него. Но покажите, что его судьба вам не безразлична.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Иногда люди отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать собеседника за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ. Обобщайте, проводите рефрейминг – «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите человеку открыто говорить и думать о своих замыслах.

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ временный характер проблем. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны; узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации. Если вы не очень компетентны, рекомендуйте обратиться к специалисту (врачу, психологу). Ищите информацию вместе с ним. В данном случае признанием своей некомпетентности вы завоюете уважение. А потом уже, когда ситуация прояснится, сможете помочь добрым советом.

**…Помните!** Виноватых в самоубийстве, как правило, нет. Любой суицид – это личное, осознанное решение самого человека. И распоряжаться своей жизнью – неотъемлемое право каждой личности. Но лучшая профилактика суицида – дать возможность каждому ощутить это право, равно как и право искать другие методы для решения проблем. Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого, – уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью!

**Приложение №11**

**В БЕСЕДЕ С РЕБЕНКОМ ВАЖНО:**

1. ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ, ТАК КАК ДЕТИ ОЧЕНЬ ЧАСТО СТРАДАЮТ ОТ ОДИНОЧЕСТВА И НЕВОЗМОЖНОСТИ ИЗЛИТЬ ПЕРЕД КЕМ-ТО СВОЮ ДУШУ;
2. ПРАВИЛЬНО ФОРМУЛИРОВАТЬ ВОПРОСЫ, СПОКОЙНО И ДОХОДЧИВО РАССПРАШИВАЯ О СУТИ ТРЕВОЖАЩЕЙ СИТУАЦИИ И О ТОМ, КАКАЯ ПОМОЩЬ НЕОБХОДИМА
3. НЕ ВЫРАЖАТЬ УДИВЛЕНИЯ ОТ УСЛЫШАННОГО И НЕ ОСУЖДАТЬ РЕБЕНКА ЗА ЛЮБЫЕ, САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ;
4. НЕ СПОРИТЬ И НЕ НАСТАИВАТЬ НА ТОМ, ЧТО ЕГО БЕДА НИЧТОЖНА, ЕМУ ЖИВЕТСЯ ЛУЧШЕ ДРУГИХ, ПОСКОЛЬКУ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ТИПА «У ВЕХ ЕСТЬ ТАКИЕ ЖЕ ПРОБЛЕМЫ» ЗАСТАВЛЯЮТ РЕБЕНКА ОЩУЩАТЬ СЕБЯ ЕЩЕ БОЛЕЕ НЕНУЖНЫИ И БЕСПОЛЕЗНЫМ;
5. ПОСТАРАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ РОМАНТИЧЕСКО-ТРАГИДИЙНЫЙ ОРЕОЛ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СОБСТВЕННОЙ СМЕРТИ;
6. -НЕ ПРЕДЛАГАТЬ НЕОПРАДАННЫХ УТЕШЕНИЙ, ПОСКОЛЬКУ РЕБЕНОК ЗАЧАСТУЮ НЕ СПОСОБЕН ПРИНЯТЬ СОВЕТЫ, НО ПОДЧЕРКНУТЬ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМЫ;
7. ОДНОВРЕМЕННО СТРЕМИТЬСЯ ВСЕЛИТЬ В РЕБЕНКА НАДЕЖДУ, КОТОРАЯ, ОДНАКО, ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛИСТИЧНОЙ, ПОПЫТАТЬСЯ ПРИВЕТСИ КОНСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ

**Приложение №12**

**ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ !!!**

Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый:

1. У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
2. Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они могут воспользоваться плодами своего поступка.
3. Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
4. Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
5. Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

**Приложение №13**

**Памятка для родителей**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**Задумайтесь:**

1. Часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку.
2. Часто ли обнимаете его.
3. Поощряете ли за хорошие поступки.
4. Часто ли хвалите за успехи. Радуетесь ли вместе с ним.
5. Говорите ли с ним о его делах.
6. Искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...
7. Успокаиваете ли, подбадриваете ли его при неудачах и огорчениях.
8. Говорите ли ему о том, как он нужен вам.
9. Как счастливы вы, что он у вас есть и что представить себе не можете жизни без него.
10. Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!

Беду со страшным названием суицид...

**Приложение №14**

**Если замечена склонность человека к самоубийству, КАК изменить ситуацию?**

* Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство человека. 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.
* Оцените серьёзность его намерений и чувств. Если имеется конкретный план самоубийства – ситуация более острая, чем если бы эти планы были расплывчаты и неопределённы.
* Оцените глубину эмоционального кризиса. Можно испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
* Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
* Не бойтесь прямо спросить, не думают ли человек о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто человек бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.
* Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто человек может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся 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 человека обратиться к специалистам (психологу, врачу, др. специалисту). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи

**Приложение №15**

СОВЕТЫ АНГЕЛА

…как сделать жизнь лучше!

…и стать счастливым!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Улыбайся 10 минут. | Обними 5 человек. | Делай комплименты всем, кого видишь сегодня. |
| Обними 10 человек. | Поблагодари 7 человек, которые помогали тебе в чем-либо. | Рассмеши того, кому грустно. |
| Улыбайся 5 минут. | Попроси прощения у того, с кем в ссоре. | В течение часа отвечай честно на все вопросы. |
| Смотри в глаза людям, с которыми общаешьсясегодня. | Скажи 20 добрых слов другу. | В течение дня исполни одно чужое желание. |
| В течение дня не отказывай в помощи тем, кто о ней будет просить . | Скажи 20 добрых слов «врагу». | В течение дня  сделай один шаг к мечте. |
| Скажи 7 людям, чем они тебе дороги. | Скажи 20 добрых слов себе. | Скажи 5 людям, что тебе нравится в них. |
| Составь список «приятностей», которые с тобой уже случились сегодня (min=10). | Принеси радость первому, кого увидишь. | Найди 20 плюсов в сегодняшнем дне. |
| В конце дня составь список «приятностей», которые с тобой случились за день. | Сделай что-нибудь приятное первому, кто сейчас вспомнился. | Найди 18 плюсов в твоей актуальной жизненной ситуации. |
| Поблагодари 10 человек, которые делали тебе добро. | Найди 10 красивых вещей вокруг себя. | Обними 10 добрых людей. |
| В течение дня потратить 1 час на любимое дело | В течение часа делай то, что приносит тебе счастье. | Сделай 5 добрых дел сегодня. |