

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Верх-Чебулинский районный детский дом»

**«Суицид, или крик моей души»**

*Семинар-практикум*

Подготовила и провела:  
Матыцина Е.В.,  
педагог – психолог.

сентябрь, 2015

**Цель:** предупреждение случаев совершения суицидальных попыток несовершеннолетними.

**Задачи:**

- ознакомить родителей с причинами, признаками и характером подросткового суицида;
- расширить знания родителей о возрастных особенностях психики подростков;
- формировать умения и навыки ведения конструктивного диалога с несовершеннолетним.

**Оборудование:** слайдовая презентация, музыка для создания фона, фломастеры (ручки) по количеству участников, памятка для родителей, бланки анкеты обратной связи.

**Форма проведения:** практикум.

**Методы:** лекция, мозговой штурм, упражнение.

**Участники:** педагоги МКОУ.

**План:**

1. Вступительная часть (знакомство, исторический экскурс).
2. Информационная часть (определение причин, особенностей проявления суицидальных попыток).
3. Практическая часть (формирование знаний, умений и навыков).
4. Заключительная часть (рефлексия, заполнение анкет обратной связи, раздача памяток).

### Ход семинара-практикума

#### 1. Вступительная часть (знакомство, исторический экскурс).

*Психолог (чтение происходит на фоне слайд-шоу):*

Человеку даруется жизнь.

Перед ним открывается вечность

Находясь в теплых любящих руках родителей, ребенок учиться жить, чувствовать.

Он узнает и познает мир.

Но в жизни каждого ребенка есть слезы, обиды, разочарования.

Ребенок становится злым, несчастным, непонятым, непринятым.

Он растет, и вместе с ним растут его слезы, обиды, разочарования.

Не понят, не принят, отвергнут.

И всего этого много, много и невыносимо тяжело.

Он ищет поддержки, заботы, любви и участия.

Отчаяние тяготит, и он принимает решение, не найдя выхода

он...

Стоя перед пропастью, он делает шаг, и Вы, Вы шагаете вместе с ним.

Он ушел, он... а Вы... Вы остались. *(пауза)*

«...Черным стал февраль в школе № 7 республики Марий Эл. Два подростка, покончили жизнь самоубийством... Родители и педагоги школы до сих пор не могут понять данный поступок...»

«...В пригороде Токио семеро подростков совершили групповое самоубийство. Тела юношей и девушек были найдены в автомобиле... За последние десять лет в Японии отмечено несколько аналогичных случаев... Похоже, групповые самоубийства превратились в страшную «моду» у тинейджеров.»

«...В Благовещенске покончили с собой две школьницы, 14 и 16 лет, выбросившись с двенадцатого этажа многоэтажного здания... Обе девочки скончались на месте» [5].

Слыша такие новости, мы с вами впадаем в шоковое состояние, либо возмущаемся таким фактам.

Но мало кому приходит в голову попытаться понять и принять подростков. Попытаться разобраться, а что же происходит и как помочь подростку.

### **Объявление темы и цели обучающего семинара-практикума**

Психолог говорит, что речь пойдет о страшном явлении среди детей и подростков – о суициде, а также о том, почему это происходит, как предупредить данное явление. Мы с вами рассмотрим причины, признаки и характер подросткового суицида; задумаемся и оценим взаимоотношения со своим ребёнком; попробуем разобраться, а как это уважать личности подростка понимать его проблемы и оказывать ему первую скорую помощь.

### **Статистическая справка.**

Для начала – сухая, безжалостная статистика: около миллиона человек ежегодно сводят счеты с жизнью, иначе, каждые сорок секунд в мире кто-то убивает себя по самым разным причинам.

В среде подростков суициды особенно распространены: у них это третья по частоте причина смерти, самоубийства уносят больше жизней детей, чем преступления.

В России частота самоубийств одна из самых высоких в мире – 38 человек на 100 тысяч населения. Причем цифра эта не меняется уже последние 10 лет. А, начиная с 2003 года наша страна стала лидером и по числу самоубийств среди юных граждан. Семь российских подростков ежедневно лишают себя жизни. Добровольно с жизнью расстаются около 2500 несовершеннолетних россиян в год.

По данным комитета по здравоохранению (озвучивается информация, полученная из местного комитета).

## **2. Информационная часть**

### **Дискуссия по теме: «Предпосылки и причины возникновения суицидальных попыток?»**

*Психолог:* Почему это происходит с нашими детьми? Что влияет на детскую несформированную психику, душу подростка? (*Обсуждение схемы*).

Влияние на формирующуюся, неустойчивую психику подростка:

- множественных стрессогенных ситуаций;
- психологических (характер, темперамент и т.д.), социальных (наличие в семье или роду данного негативного опыта и т.д.) факторов;
- длительное депрессивное состояние психики;
- как следствие суицид.

### **Мозговой штурм.**

**Цель:** выявление знаний педагогов о причинах совершения несовершеннолетними суицидальных попыток. (*Выслушиваются и обсуждаются ответы педагогов*).

- Непонимание родителей
- Любовь
- Учеба

- Мода и подражание
- Одиночество
- Психические заболевания и расстройства личности.
- Другие причины. Юбилейные самоубийства. Самоубийство-убийство. Самоубийства, связанные с недовольством собой. Самоубийства, связанные с причастностью подростка к религиозным сектам.

*Психолог* завершает характеристику вероятных причин подростковых суицидов. Но не стоит, однако, забывать, что все эти причины могут выступать в различных комбинациях, или даже выступать все вместе, таким образом, есть множество тревог, проблем, непонимания которые, накапливаясь, подводят подростка до негативных поступков.

### **Мозговой штурм. «Суицид»**

**Цель:** изучение уровня информированности педагогов о суициде – как негативном явлении общества.

Суицид – сознательный акт самоуничтожения, по собственной воле, в связи с эмоциональным кризисом или многосторонним недомоганием человека, ни одна из потребностей которого не удовлетворена.

*Психолог* задает вопрос родителям о том, как суицидальные наклонности могут проявляться в поведении подростков? (*Выслушиваются ответы родителей, с комментариями психолога*).

### **Особенности поведения, свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей:**

- Смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров.
- Предпочтение траурной или скорбной музыки.
- Раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний.
- Фантазии на тему о своей смерти.
- Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества и т. п.).
- Приобретение средств для совершения суицида.
- Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел.
- Написание прощальных писем.
- Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
- Несвойственная молчаливость или высказывания со скрытым вторым смыслом, связанным со смертью, символические высказывания.
- Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.
- Проявление признаков депрессии.

### **Особенности психоэмоционального состояния:**

- Пониженное настроение, глубокая печаль.
- Резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и эмоциональная лабильность, раздражительность, слабость, плаксивость.
- Потеря аппетита; переедание.
- Повышенная сонливость; бессонница.
- Снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание.
- Снижение внимания.
- Нерешительность.
- Апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим активный интерес.
- Социальная самоизоляция, отход от друзей, семьи, молчаливость.

- Негативный фон отношения к себе: чувства вины, стыда, растерянности.
- Пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого.

#### **К словесным признакам относятся:**

- Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность.
- Прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».
- Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро все это закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.
- Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
- Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Много шутить на тему самоубийства [7].

#### **Для какого возраста характерен детский суицид?**

Дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни почти не делают. Однако это совсем не означает, что их не посещают трагические фантазии в минуты глубочайшего отчаяния. Вот, например, жалобы Маргариты, мамы шестилетней Ирины: Иногда, настаивая на своих желаниях, она откровенно нас шантажирует, заявляя что-нибудь типа: «Вот превращусь в капельку и испарюсь, и тогда Меня у вас не будет!» А с некоторых пор арсенал ее угроз стал более жестким и реальным: «Вот засуну голову в газовую духовку – будете тогда знать...»; «выброшусь с балкона»; «брошусь под машину».

Пик суицидной активности (насильственного прекращения жизни) приходится на старший подростковый возраст (14 – 16 лет). Многие специалисты даже считают, что суициды – это типичная реакция подростков на кризисные ситуации в их жизни – непонимания.

*Психолог* возвращает, родителей к обсуждению отношений с подростками в семье. Кто же, как не родители способны распознать, понять и помочь своему ребенку? Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

#### **Мини-лекция «А какой он подросток?» (техника: погружение) .**

**Цель:** ознакомление с возрастными особенностями личности подростков.

Психолог говорит, что подростковый возраст очень сложен и опасен. «...Наполненный энергией, одержимый возникшей потребностью в независимости и взрослости, полный ожиданий будущих успехов в большой жизни, подросток проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и ту тревогу, которые вызывают подростки у педагогов.

Родители должны понимать и внезапные перемены настроения подростка, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

Чтобы успешно пережить все злоключения подросткового возраста, и педагогам, и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. Постоянно возникающие проблемы, которые необходимо решать, требуют от подростка больших усилий, порой сопряженных с риском.

Нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы подросткового возраста. Педагоги должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать и уважать друг друга. В этот период каждый в семье начинает по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново познакомиться друг с другом. Пройдете ли вы этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в семье – любовь или страх.

Разрешение и серьезных и пустяковых проблем зависит от того, известны ли нам подходящие алгоритмы их решений. Если мы знаем выход из ситуации – половина дела уже сделана. Чтобы снять повышенную тревожность, родителям стоит понаблюдать за подростком...» [3].

Взрослые должны желать помочь ребенку в его трудной жизненной ситуации. Многие родители стремятся к этому, но недостаточные навыки общения с подростком и недостаток знаний делают их беспомощными перед проблемами подростка.

«... Подростковый период будет считаться успешно завершенным только в том случае, если подросток сможет, когда надо, проявлять независимость, чувствовать общность с другими людьми, иметь развитое чувство самооценки и хорошо представлять себе, как правильно поступить в том или ином случае.

Можно считать, что подростковый период завершился успешно, если человек входит в мир взрослых с чувством собственного достоинства, обладая способностью устанавливать близкие отношения с людьми, умением отвечать за свои поступки. Конец подросткового возраста – это начало взрослой жизни...»

### **Рефлексия.**

Уважаемые педагоги, а как вы оцениваете свои отношения с ребенком?

Как вы думаете, а как ваши дети относятся к обсуждаемому нами вопросу?  
(выслушивание ответов педагогов)

### **Анализ анкет воспитанников.**

Психолог озвучивает результаты проведенного социологического опроса. Результаты анкетирования представлены в виде таблицы.

### **Упражнение «Свободный микрофон»**

**Цель:** рефлексия взаимоотношений педагог-ребенок.

**Инструкция:** педагогам предлагается обменяться мнением.

*Психолог* рассказывает о том, чтобы заложить основы будущих перемен в ваших отношениях, мы можем предложить следующее:

1. Вы, педагог, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.
2. Вы, педагог, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.
3. Вы, педагог, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.

Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых, конструктивных форм поведения.

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 своих проблемах. 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. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит окружающих.

*Психолог:* Как оказывать помощь детям?

### **3. Практическая часть.**

#### **Упражнение «Чтобы сохранить детскую жизнь...»**

**Цель:** выработка новых навыков ведения конструктивного диалога с подростком.  
Обучение техники активного слушания.

**Инструкция:** участники делятся на две группы, каждой группе раздаются листы формата А4, и просят разработать памятку «Тактика поведения педагога в разговоре с подростком».

**Информирование педагогов:** психолог 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 ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно. Психолог рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем ребенка, о его приемах (пересказ, уточнение, отражение чувств и т.д.) и о последствиях. Активное слушание создает отношения теплоты; родители могут «влезть в шкуру» ребенка; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей.

Психолог знакомит с правилами активного слушания:

- слушай внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявления подростка (мимика, позы, жестикуляция);
- проверяй, правильно ли ты понял слова ребенка, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;
- не давай советов;
- не давай оценок [6].

#### **Рефлексия.**

– Какие были трудности при выполнении задания?

– Кто из Вас хотел бы внести дополнения в свои памятки?

#### **Упражнение «Скорая помощь ребенку»**

**Цель:** научиться способам эффективной коммуникации для поддержания диалога с подростком. Обучение технике «Я-сообщение».

**Инструкция:** предлагается, применяя полученные знания, составить высказывания для поддержания диалога с подростком.

#### **Рефлексия.**

– Какие сложности у Вас возникли при составлении высказываний?

– Почему?

### **4. Заключительная часть.**

**Звучит музыка. Психолог: 10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств.**

## Молитва дитяти

Молись, дитя: сомненья камень.  
Твоей груди не тяготит;  
Твоей молитвы чистый пламень  
Святой любовью горит.  
Молись, дитя: тебе внимает  
Творец бесчисленных миров,  
И капли слез твоих считает,  
И отвечать тебе готов.  
Быть может ангел, твой хранитель,  
Все эти слезы соберет  
И их в подзвездную обитель  
К престолу Бога отнесет.  
Молись, дитя, мужай с летами!  
И дай Бог, в пору поздних лет  
Таковыми ж светлыми очами  
Тебе глядеть на Божий свет  
Но если жизнь тебя измучит  
И ум и сердце возмутит,  
Но если жизнь роптать научит,  
Любовь и веру погасит, –  
Приникни с жаркими слезами,  
Креста подножье обойми:  
Ты примиришься с небесами,  
С самим собою и с людьми.  
И вновь тогда из райской сени  
Хранитель ангел твой сойдет  
И за тебя, склонив колени,  
Молитву к Богу вознесет.

*И.С. Никитин, 1853 г.*

### Упражнение «Пожелание».

**Цель:** оказание участникам психоэмоциональной поддержки.

**Инструкция:** участников просят обменяться мнением и пожеланиями.

*Психолог:* С чем уходите. Что удивило, понравилось или не понравилось?

Спасибо! Заполнение анкеты обратной связи.

Раздача памяток.

До встречи!

### Список литературы:

1. *Абрумова А.Г.* Анализ состояний психологического кризиса и их динамика./ Психологический журнал, Том 6, № 6, 1985. — с.107–115.
2. *Белкин А.С.* Основы возрастной педагогики: Учебное пособие для пед. уч. заведений. – М.: Изд-во «Академия», 2000. – 192 с.
3. *Гиппенрейтер Ю.Б.* «Общаться с ребенком. Как?»: Изд. Сфера; Москва; 2003. – 210 с.
4. *Зинова Е. Ю.* Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения. Методические рекомендации. Ханты-Мансийск 2009. – 23 с.

5. *Крыжановская А.О.* Детские и молодежные суициды как социальная проблема. Контрольная работа ДГУ. – Владивосток, 2007. – 19 с.
6. *Марковская И. М.* Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005. – 150 с.
7. *Михайлина М.Ю.* Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / авт.-сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207с.
8. *Полищук Ю.И.* О спорном понимании самоубийства как психологическом явлении/ Ю.И. Полищук //Вопросы психологии. – 1994. – №1 – С.128.
9. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990 – 390 с.
10. *Сатир В.* Как строить себя и свою семью: Пер. с англ.: улучш. изд – М,; Педагогика-Пресс, 1992. – 192 с.
11. *Черникова Л.* Лестница успеха. Издательство «Эфлак», 2003. – 23 с.