

«Чтобы не было беды»

Уважаемые родители, сейчас сложное время в жизни ваших детей. Подросток определяет своё место в коллективе, впервые влюбляется, хочет быть самостоятельным и поэтому часто с вами спорит. Берегите детей, подростки могут решить свои проблемы сами, но иногда их решение связано с суицидом.

Психологический смысл Суицида

Чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей он оказывается.

Суицид.

Исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю.

И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их чата.

Ниже более подробно рассказано про такие аспекты, как причины детского суицида, его профилактика и психологическая помощь таким детям.

Проблемы подростков, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств подростков.

Не стоит улыбаться – поверьте, для ребенка это действительно серьезные проблемы:

- **Ссора с друзьями.** Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.

- **Расставание с любимым** человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.
- **Смерть** кого – либо из близких родственников.
- Частое попадание ребенка в **стрессовые ситуации**.
- Сложная психологическая **обстановка в семье** – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
- Затяжное **депрессивное состояние** подростка.
- Проблемы ребенка с **наркотиками**. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.
- Игровая зависимость и **зависимость от интернета**.
- **Насилие в семье**. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.
- **Подростковая беременность**. Беременность девочки подростка становится поводом для суицида примерно в 21% всех случаев.

Всегда обращайтесь пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид:

- **Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии** на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
- **Появление у ребенка литературы о суицидах**, просмотр соответствующей информации в интернете.
- **Попытки ребенка уединиться**. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.
- Разговоры и размышления ребенка о том, что **он абсолютно никому не нужен**, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия.
- Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.
- Даже **музыка или живопись могут послужить симптомами** для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.
- Тщательно маскируемые **попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее**.
- **Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей**, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

Родители должны помнить о том, что далеко не все ухудшение отношений в семье – это равнодушие и невнимание родителей. Если родители не доверяют ребенку, отказываются принимать его как уже самостоятельную, сформировавшуюся личность, которая имеет право на свое собственное мнение, мировоззрение, жизненные ценности и потребности, отношения в семье могут значительно ухудшиться. Даже если вы не будете прямо говорить ребенку об этом, он подсознательно все равно будет чувствовать ваше недоверие и пытаться протестовать против существующего положения вещей.

Самоубийства среди подростков зачастую бывают именно своеобразной акцией протеста. Очень внимательно **прислушивайтесь** к тому, что говорит ваш ребенок. Порой сигналом тревоги может служить такое пустяковое высказывание, кинутое сгоряча во время ссоры, как «Не хочу вас видеть!».

В том же случае, если ребенок позволяет себе более серьезные угрозы, например, такие как: «*я перережу себе вены*» или «*я прыгну в окно*», ни в коем случае не совершайте самой распространенной ошибки – провокационных реакций. Ни в коем случае **не смейтесь над ребенком** и не говорите о том, что никто не станет ему мешать.

Очень часто дети, которые говорят про суицид с единственной целью – позлить, или шантажировать родителей, получив в ответ столь ироническую реакцию, из чувства упрямства и желания доказать родителям то, что они не правы, решаются на суицид.

Что могут сделать родители для профилактики суицидального риска у подростков

Для предупреждения подростковых суицидов можно сделать многое. Исследование ученых показало, что почти половина учащихся делятся своими депрессивными переживаниями с родителями.

При этом многие самоубийства подростков происходят дома, причем родители часто находятся буквально в соседней комнате.

Было выяснено, **что в большинстве случаев подростковых суицидов дефицит общения между родителями и детьми был важным фактором в их желании покончить с собой.**

- Вообще **подавляющее большинство детских самоубийств полностью лежит на совести родителей.** Именно недостаток общения приводит к этим страшным, совершенно недетским поступкам. Любому ребенку нужна помощь в развитии собственного «я», ему нужен человек, с которым он может поделиться проблемами. Вот почему так важно общаться с ним на самые разные темы. Вы должны стать другом для него, а он отплатит доверием со своей стороны.

- **Откажитесь от авторитарности и приказного тона** в общении с ребенком-подростком. Стройте отношения на основе договора, просьб, объяснений.
- Очевидно, что **улучшение взаимоотношений в семье** может снизить частоту самоубийств у подростков. В противном случае, если родители вместо искреннего отклика на заботы и волнения своих детей будут использовать свой формальный авторитет, такие эксцессы будут учащаться.
- Детям и родителям для более эффективного общения вовсе не обязательно соглашаться всегда и во всем. Если возникают различия во взглядах, то тем и другим важно показать словом и жестом, что между ними **сохраняются безусловная любовь и поддержка.**
- Не стоит забывать и о том, что многие жизненные трагедии подростка для разумного взрослого человека кажутся пустяковыми. Поэтому, разговаривая с ребенком, нужно серьезно относиться к любым его незначительным трудностям в общении со сверстниками, в учебе, в отношениях с учителями.
- Если ваш ребенок замкнут, не имеет друзей, прогуливает школу – это серьезный повод для беспокойства. В этом случае необходимо поговорить не только с ним самим, но и с учителями, одноклассниками. Важно понять причину такой закрытости.
- Зачастую причиной самоубийства могут стать частые родительские ссоры. Нельзя забывать, что психика подростка не такая крепкая, и он просто может не вынести частые переживания. Если ваш сын или дочь стали свидетелями чего-то подобного, необходимо поговорить с ними, объяснить, что такое иногда случается.
- К сожалению, проблемы общения детей и родителей нельзя решить одним разговором, на который взрослые решились лишь тогда, когда ребенок уже подошел к опасной черте. Все это нужно было делать раньше.

Поэтому в критических ситуациях лучше обратиться к психотерапевту, который поможет разрешить конфликт.

Ольга Васильевна Лопата, педагог-психолог