

Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318

«Зря ты думаешь о смерти…
Родителям о подростковом суициде»

Выпуск № 58

Многим взрослым кажется, что детство является самым беззаботным и легким периодом жизни. Однако если вспомнить собственные переживания, то можно отметить, что даже в период взросления дети испытывают много отрицательных эмоций. При этом многие жизненные ситуации кажутся им неразрешимыми, катастрофическими, безвыходными и пугающими, загоняющими в тупик.

Когда взрослые узнают об истинных причинах, которые толкают детей на суицид, то они не понимают, что в них неразрешимого. Некоторые ситуации вообще не воспринимаются серьезно взрослыми. Однако дети реагируют по-другому: то, что может быть мелочью для взрослого человека, ребенком может восприниматься очень болезненно и серьезно.

Причины суицидальной активности ребенка

Частыми причинами, которые толкают детей, в особенности подростков, на самоубийство, являются:

1. Ссоры с друзьями, даже по пустякам;
2. Безответная первая любовь или первая измена любимого человека;
3. Депрессивное состояние длительного характера;

4. Смерть близкого или родного человека;
5. Постоянные конфликты с родственниками, учителями;
6. Травля в школе;
7. Насилие в семье;
8. Зависимости (компьютерная, алкогольная, наркотическая);
9. Беременность в раннем возрасте;
10. Желание привлечь к себе внимание.

При этом выделяют несколько видов суицида:

- **истинный суицид** – осознанные действия, направленные на совершение акта самоубийства, лишение себя жизни;

- **демонстративный суицид** с желанием умереть не связан. Это скорее способ обратить внимание других на свои проблемы, своеобразный призыв о помощи, шантаж, которые используют слабые люди, не имеющие других способов воздействия;

- **скрытый, или непрямой, суицид** (косвенное самоубийство) – это завуалированное самоубийство, саморазрушающее поведение, направленное на резкое либо постепенное снижение длительности своей жизни. Это своеобразная игра со смертью (осознанное употребление в больших дозах алкоголя, никотина, сильных наркотиков, занятие экстремальными видами спорта, самоизоляция). Человек отдаёт себе отчёт, что подобное поведение опасно для его жизни, но продолжает вести себя подобным образом.

В большинстве случаев, как показывает практика незавершенных суицидов, основной причиной, побуждающей ребенка к самоубийству является желание привлечь внимание к себе, к своей проблеме. Этому способствует недостаточная сформированность у детей концепции смерти. Склонные к суициду дети думают, что смерть имеет начало и конец, поэтому готовы рисковать жизнью, чтобы доказать свою правоту, наказать обидчика или настоять на своем. Дети часто в принципе плохо представляют себе, что такое смерть и что это невозвратное состояние.



Пример. Слова восьмилетнего мальчика, которому после попытки покончить с собой задали вопрос о том, что он понимает под словом «умереть». Недолго подумав, он ответил: «Ну, буду висеть и смотреть, как мама плачет. А потом она поймет, что так делать нельзя, и у нас будет все замечательно».

Как же родителям понять, что с их ребенком что-то не так?

Нужно просто внимательно присмотреться к его поведению. О том, что ребенок находится в кризисной для него ситуации могут свидетельствовать следующие поведенческие признаки:

- Внезапная замкнутость и отказ от общения, самоизоляция, снижение поведенческой активности..
- Внезапное изменение поведения, когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремиться скрыть под маской веселья и беззаботности.
- Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе;
- Безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду, несоблюдение правил гигиены, изменение привычек сна и/или питания.
- Нарушение аппетита. Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.
- Безразличные или наоборот неадекватные реакции на ситуации неудач в повседневной жизни.
- Внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом человека обратить на него внимание, помочь ему.
- Употребление спиртного и/или наркотических средств;
- Совершение неоправданно рискованных поступков;
- Внезапное снижение школьной успеваемости, активности, потеря интереса к окружающей жизни;
- Противоречивость в отношениях и мыслях, например: одновременно любит и ненавидит родителей, братьев и сестер;
- Написание прощальных записок или записок-завещаний, раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи;
- Частое прослушивание печальной, депрессивной музыки.

Что делать если ваш ребенок находится в кризисной ситуации?

Вот несколько простых рекомендаций:

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с ребенком.
- Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
- Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).
- Стараться поддерживать режим дня (сон, режим питания).
- Чаще давать ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.
- Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.
- Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (об этом подробно написано в книге О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»).
- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации).

Антисуицидальные факторы

Уровень суицидального риска будет значительно ниже, если в жизни подростка присутствуют:

- эмоциональная привязанность (родные, друзья, любимые педагоги, домашние животные);
- родственные связи и обязанности (помощь старшим, забота о младших);
- чувство долга, чести (представления об ответственности, сферы, в которых подросток берет на себя ответственность в школе и дома);
- ценность жизни как таковой (как дара свыше, как возможности сделать что-то полезное); наличие планов на будущее и цели жизни (прогнозирование, умение ставить ближние и долгосрочные цели);
- здоровый образ жизни (культура заботы о физическом «Я»);
-умение видеть возможности, воспринимать жизнь позитивно (умение принимать трудности как посильное испытание, как возможность научиться чему-то новому);
- вера, духовность (принадлежность религии).

Список антисуицидальных факторов можно использовать как тест: представьте вашего подростка и оцените, насколько свойственны ему эти качества по пятибалльной шкале.

Если у вас получилось большинство 4 и 5 – отлично.

Если нет – вы видите по цифрам от 1 до 3, в каких направлениях имеет смысл поработать.

Создавая близкие, доверительные отношения с подростком, родители мягко отслеживают эмоциональное состояние ребенка, присутствующие в его жизни стрессовые факторы, переживания, смену интересов. Внимательное отношение к ребенку, налаженное взаимопонимание, укрепление внутренних ресурсов личности подростка (уверенности, самоуважения, критичности мышления) является основной профилактикой суицидального риска.

Советы родителям

Важен совместный труд, будь то дача, домашние дела, приготовление еды или прогулка по городу. Если вы очень заняты на работе, то делайте это хотя бы раз в неделю.

Вспомните наше детство. Разве родители уделяли нам много внимания? Но при этом вся трудовая деятельность была совместной. Важно не сколько времени родитель проведет со своим чадом, а как.

Ребенку, получившему душевное тепло, становится хорошо и приятно. Подарите любовь. В нашей суетной жизни мы гонимся за авторитетом, зарабатыванием денег. Остановитесь на минуту и подумайте: «А что у меня в семье? Есть ли там тепло, уют, любовь?» Что главнее – работа или семейные ценности? Выбор за вами.

Учитывайте мнение ребенка. Потребность в уважении очень важна.

Интересуйтесь мнением ребенка, как он хочет провести выходные, что предпочитает на завтрак. Делая ремонт в детской комнате, спросите, какие купить обои и т.д. Подчеркните значимость своего ребенка.

Принимайте таким, какой он есть. Получил ребенок двойку или прогулял урок – не кричите на него. Но поговорить придется, по-взрослому.

Дети должны чувствовать, что мы их принимают, несмотря на какие-то негативные моменты. Конечно, подростки нам могут много сказать гадостей, но мы должны понимать, что у них неустойчивый гормональный фон, и ни в коем случае не отвечать тем же.

Найдите ребенку занятие по душе. Если не играют на сцене, то играют на нервах – у каждого подростка должна быть занятость. Здесь могут помочь психолог, классный руководитель.

Важно быть занятым в кружковой деятельности, интересной самому ребенку. Ведь суицид часто совершают эмоционально

чувствительные дети, творчески одаренные. А из них, к примеру, получились бы хорошие волонтеры.

Поощряйте. Хвалите ребенка, иначе это сделают за вас другие. Почему дети втягиваются в «группы смерти» в социальных сетях и потом завершают жизнь самоубийством?! Им дают определенные задания, которые они должны выполнять, и поощряют: «Ты молодец, ты справился, ты переходишь на новый уровень».

Не сравнивайте детей. Не стоит говорить своему ребенку, мол, у твоей одноклассницы Даши – одни пятерки, а ты плохо учишься.

Это настраивает детей против родителей. Не успешен ваш ребенок в учебе – ничего страшного. Помогите ему найти занятие, где он будет преуспевать.

Дайте ребенку почувствовать себя взрослым. Практикуйте игру «Родитель – ребенок, ребенок – родитель»: расскажите о своих проблемах на работе и спросите у подростка, а как бы он их решил.



Берегите себя и своих близких!