

ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!

Родителям о детском суициде

Газета для родителей № 19
февраль 2016 год

Человек лишь тогда по-настоящему дорожит жизнью, когда у него есть нечто неизмеримо дороже собственной жизни.

В. А. Сухомлинский



Уважаемые родители!

*По данным статистики суицид является второй причиной гибели молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет после несчастных случаев, к которым относятся **передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, отравления**. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были замаскированными суицидами. Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой совсем еще дети.*

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. В действительности же большинство из них представляют безвыходность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то жизнь ребенка будет сохранена.

Ознакомившись с предлагаемой памяткой, вы узнаете, как вовремя распознать признаки надвигающейся опасности, как помочь подростку отыскать способ выхода из кризиса. Именно выхода, а не ухода. Ведь суицид – это уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

Важно знать, что думают дети о смерти

До 5 лет – нет устойчивого представления о смерти как о чем-то необратимом. Умереть означает для ребенка продолжать существование в какой-то другой форме. У детей этого возраста еще нет конкретного понятия о времени. Слова «навсегда» или «конец» еще полностью ими не осознаются. Дети убеждены, что смерть – это временное явление. Они твердо верят, что, совершив суицидальную попытку, они умрут, но «не до конца», то есть посредством «смерти» они сумеют на время избежать невыносимой жизненной ситуации или избавиться от страха и ужаса от надвигающегося наказания.

Совершая попытку к самоубийству, дети надеются, что вынудят тем самым родителей перемениться, что их «смерть», будет способствовать воцарению в семье мира и любви. И когда эта самая «смерть» закончится, можно будет продолжать

жить дальше по-настоящему счастливо. Важно знать, что дети, как правило, выбирают наиболее травматичные способы совершения суицида: падение с высоты, самоповешание, самоутопление и т.п. Дети, в отличие от подростков, совсем не боятся боли и нисколько не озабочены сохранением своей привлекательности после смерти, поэтому они не часто прибегают к наиболее распространенному у подростков способу самоубийства – отравлению лекарствами.

От 5 до 10 лет – старший дошкольник имеет достаточно четкое представление о смерти, часто представляет смерть в образе скелета или приведения с косой. В младшем школьном возрасте часть детей считает смерть наказанием за зло. Другая часть детей относится к смерти как естественному концу жизни.

Подростки полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти, они могут относиться к смерти спокойно как к естественному концу жизни. Подростки могут представлять суицид как возможность наказать родителей или друзей ради высокой идеи. Находясь в состоянии острого эмоционального конфликта, многие подростки в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве.

Как сохранить контакт со своим ребенком?

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

Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни.

Уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

Не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Мечтайте вместе с ребенком о том, что он хочет, как он будет добиваться поставленной цели, помогите ему составить реалистичный план действий.

Говорите с ребенком на серьезные темы: В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, предательство, смерть? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.

Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справиться с неизбежно возникающими трудностями.



Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

Разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.



Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее вас и его.

Чрезмерная свобода опасна. Некоторые современные родители стараются как можно раньше отпустить своих детей «на волю», передав им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть резким и преждевременным. Предоставляя свободу, важно понимать, что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, если вы заметили за своим ребенком следующие особенности:

В словесных выражениях:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так жить»;
- косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться»;
- шутит на тему самоубийства, проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

В поведении:

- испытывает чувство собственной никчемности или вины, боится наказания;
- раздает другим вещи, имеющие личную значимость;
- употребляет алкоголь, наркотические вещества;
- слишком мало или слишком много ест, спит, перестает следить за внешним видом, становится неряшлив, пропускает школьные занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками;
- проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении, замыкается от семьи и друзей, теряет интерес к жизни, способность получать удовольствие, ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ! СУИЦИД – ЭТО НЕ ПРОСТО СПОСОБ ОБРАТИТЬ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ.

Если ребенок заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! В этой ситуации нет необходимости гадать, чем он руководствовался, заговорив о суициде. Вместо этого, обратите внимание на то, что говорит подросток. Если ребенок завел разговор о самоубийстве, значит, живется ему и в самом деле не сладко. Даже если он просто “делает вид”, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

ФАКТОРЫ РИСКА

Подросток может решиться на самоубийство, если он:

- чувствует себя отверженным в семье либо в коллективе сверстников, живет в нестабильном окружении – серьезный кризис в семье, развод родителей;
- ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;
- имеет склонность к суициду вследствие того, что его совершил кто-то из членов семьи, друзей или знакомых, предпринимал раньше попытки суицида, перенес тяжелую потерю – смерть кого-то из близких.



ПРИЧИНЫ СУИЦИДОВ

Основная причина суицида у подростков - **кризисная ситуация в семье**. Примерно у половины молодых людей, совершивших попытки самоубийства, один из родителей умер (покинул семью), либо один или оба родителя ведут асоциальный образ жизни. Подросток не находит иных способов решения своих проблем и останавливается на суицидальном.

"Школьные" причины суицидов - конфликты с преподавателями и администрацией учебного заведения, травля со стороны учащихся.

Отношения с близким другом (особенно противоположного пола). Чрезмерная зависимость от другого человека, как правило, возникает как компенсация плохих отношений со своими родителями. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь эмоционально необходимыми (по типу "я не могу жить без тебя"), что любое охлаждение в отношениях, а тем более измена, уход к другому воспринимаются либо как катастрофическое унижение чувства собственного достоинства, либо как невозполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

КАК ОСТАНОВИТЬ?

1. Перестать критиковать ребенка, оказывать на него давление. В ряде случаев подростки решались на самоубийство вследствие физического и психического давления со стороны взрослых. Уважайте мнение ребенка, не навязывайте силой ему свои стереотипы – он личность.

2. Проявить внимание и заботу по отношению к ребенку. Выслушать его, взять за руку, вникнуть в его трудности. Доброе слово, тепло рук близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Если ребенок страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому.

3. Найти вместе с ребенком выход из ситуации. Выход есть всегда. Можно проделать вместе с ребенком следующий прием – перенестись мысленно в будущее и представить себе текущую проблему разрешённой самым наилучшим образом. А затем с этими чувствами и пониманием возможности выхода из ситуации посмотреть на неё по-новому. Успокоенный разум **обязательно даст ключ к решению проблемы** и поможет найти выход из самого затяжного кризиса.

4. Оказать действенную помощь в разрешении проблем в школе, с друзьями. Родители должны стать первыми помощниками своих детей в осуществлении найденного выхода.

КАК НЕ ПОДТОЛКНУТЬ ПОДРОСТКА К СУИЦИДУ

➤ **Не спорьте.** Сталкиваясь с высказанной ребенком суицидальной угрозой, родственники часто отвечают: «Ты живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ блокирует дальнейшее обсуждение, такие замечания вызывают у несчастного подростка еще большую подавленность. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребенка.

➤ **Не задавайте наводящих вопросов.** Если спросить подростка: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийство?», он, скорее всего, ответит: «Нет», и вам не удастся помочь в разрешении кризиса. Лучший способ – это заботливо задать прямой вопрос: «Тебе невыносимо плохо? У тебя нет сил жить?» Даже если ребенок не признается, ему уже станет легче от того, что вы правильно поняли и выразили его состояние. Далее необходимо помочь подростку разобраться в своих чувствах, потребностях и ожиданиях.

➤ **Не критикуйте.** Распространенная реакция взрослых на высказанную подростком суицидальную угрозу: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?». Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.

Не навязывайте ребенку свое мнение. Вместо этого помогите ему высказаться, разговориться.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

АФФЕКТЫ РАЗРУШИТЕЛЬНЫ ДЛЯ ПОДРОСТКА.

СУИЦИДАЛЬНАЯ УГРОЗА, ВЫСКАЗАННАЯ В АФФЕКТЕ, КАК ПРАВИЛО, ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ

Если скандал разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Ж.И.Левкович

педагог-психолог