**Когда ребенок говорит о своей смерти**

Вам, наверное, известна печальная статистика суицидов среди подростков. К сожалению, такая ситуация не редкость в нашем мире, и если у вас есть ребенок, вы невольно начинаете опасаться и за его будущее. Ведь очень часто родители погибших детей совершенно не подозревали о наличии каких-то проблем у их ребенка, в то время как бедный подросток мучился от непонимания окружающих и всего-навсего хотел поговорить с кем-то, делясь своими мыслями. **Однако не всегда подросток отмалчивается и держит в себе свои мысли, очень часто он наоборот начинает выплескивать всю свою агрессию на домашних, напрямую говоря о том, что не хочет жить. И неизвестно еще, какой вариант развития событий лучше.** Конечно, сейчас вы, так скажем, знаете врага в лицо и можете придумать немало способов, чтобы побороться с ним.

**Причины, побуждающие подростка говорить направо и налево о том, что он собирается умереть, обычно одни и те же.**

**1) В первую очередь, это нехватка внимания.** Подросток вовсе не желает умирать и никогда не собирался оканчивать жизнь самоубийством. **Ему всего лишь хочется с кем-то обсудить свои проблемы, рассказать все, что накипело.**Но возможно, в его окружении нет людей, с которыми можно было бы поделиться мыслями. Или же они есть, но понимают его совсем иначе, нежели ему хотелось бы. Очень часто в подростковом возрасте детям начинает казаться, что они особенные, не такие, как все остальные, и **весь окружающий мир враждебен, чужд и настроен против них.** Поэтому желание покончить с собой **обозначает обиду на весь белый свет.** **Подросток думает, что его не принимают здесь, на земле, поэтому желает уйти отсюда.** Но внутренний страх и неуверенность в правоте своих суждений не позволяет ему сделать это страшное деяние. Высказанные вслух фразы о том, что он хочет смерти - **это некий крик души,** **призыв о помощи. Подросток хочет, чтобы его, во что бы то ни стало, убедили в обратном, утешили, успокоили.**

**2) Иногда разговоры о самоубийстве - это последнее предупреждение.** К сожалению, нередки случаи, когда после подобных речей подросток действительно совершал этот поступок. А родители же не воспринимали его слова всерьез, поэтому не обращали на это внимание. Поэтому, главное, запомните: **если ваш ребенок вдруг заговорил о том, что хочет умереть, ни в коем случае не игнорируйте это. Попытайтесь разобраться, в чем дело, узнайте причины, побудившие его сказать такое.**Он безумно желает сейчас с кем-то поговорить, и вы не должны ему в этом отказывать. У тех, кто все-таки решился на самоубийство, были на то свои причины. И очень часто они настолько мелочны и несущественны, что взрослые просто поверить не могут, что из-за такого вообще можно сводить счеты с жизнью.

**1) Проблемы с учебой.** Часто напуганный строгими родителями ребенок бывает просто не в состоянии пережить какие-то неуспехи в школе. Также полученная плохая отметка может обсуждаться классным руководителем на уроке, что очень сильно унижает достоинство ученика. **Учителя любят стыдить детей перед всем классом, считая, что такой метод очень продуктивен.** Однако иногда он может оказать противоположное действие.

**2) Неразделенная любовь.** Подростки склонны к максимализму, поэтому любую, даже самую мелкую неудачу они воспринимают как масштабную трагедию. Неразделенная любовь, которая не так редко случается в этом возрасте, становится настоящим ударом, которые не все в состоянии пережить спокойно.

**3) Отсутствие смысла жизни.** В подростковом возрасте происходит переосмысление всего, с чем ранее сталкивался подросток или же продолжает сталкиваться. Иногда вспоминая всю свою предыдущую жизнь (хотя взрослые могут посмеяться над таким утверждением, ведь им кажется, что настоящая жизнь у ребенка еще даже и не начиналась), подростку кажется, что в ней отсутствует какой-либо смысл. Именно поэтому, копаясь в себе, он может так и не найти той соломинки, за которую можно было бы зацепиться. Решив, что так будет всегда и жить ему не стоит, он решается на такой шаг.

**4) Проблемы в семье.** **Быть может, вы и не замечаете, как нервная обстановка дома отражается на вашем ребенке. Постоянные ссоры, крики, которые он слышит изо дня в день, могут довести его до отчаяния.** Бывает и такое, что подросток, жалея одного из родителей, чаще всего, мать, не может больше наблюдать подобную картину и решает уйти из жизни. Иногда неблагополучие в семье отражается на нем самом. **Например, родители не уважают ребенка, а иногда могут даже позволить себе заняться рукоприкладством.** Единственным выходом из этой ситуации ребенку кажется самоубийство.

**Специалисты отметили, что в момент возрастного кризиса, который переживают подростки, родителям важно сохранить душевную связь с ребенком, не вступать с ним в конфронтацию, не применять армейско-палочную систему, не говорить что-либо в приказном тоне, а проявлять гибкость и понимание.**

**Реальная же картина такова: родители уделяют детям 20 минут в день. Отсюда и проблемы..**

***Признаки суицидального поведения подростков***

**Самоубийство подростков** происходит сейчас все чаще, а возраст детей -самоубийц все меньше. Особенно подвержены этой социальной проблеме дети от 13 до 18 лет - подростки. **62% всех самоубийств подростков связано с проблемами в семье, а также с черствостью и равнодушием близких.**

Часто довольно трудно распознать, что подросток планирует совершить самоубийство, так как **подростки настолько скрывают свою боль и страх**, что даже родные и друзья не имеют понятия об их страданиях и планы самоубийства.

***Подростки неохотно открывают свои проблемы. Вот некоторыепризнаки, которые могут подсказать родителям о замысле самоубийства:***

- **Прямые и явные фразы о смерти: "Лучше умереть", "Я не могу так жить",** "Я покончу с собой".

- Намеки о своем намерении: "Я больше не хочу быть проблемой ни для кого", "Можешь больше обо мне не беспокоиться".

**- Повышенный нездоровый интерес к вопросам связанным со смертью.**

- Раздача своих личных дорогих вещей окружающим, приведение своих дел в порядок.

- Радикальные перемены в поведении подростка, такие как:

\* мало или много кушает;

\* слишком мало или слишком много спит;

\* **ребенок перестал следить за собой;**

\* стал прогуливать занятия, избегать общения с одноклассниками, при этом **ребенок очень раздражительный, угрюмый, замкнуться в себе и полностью отстраниться от друзей и семьи;**

\* Предыдущие попытки суицида.

Самоубийство подростков - причины

Большинство самоубийств подростков связаны с недостатками нравственного воспитания, а не с психическими заболеваниями.

***Какие причины суицидальных наклонностей подростков***

- Разрыв в семье, алкоголизм, наркотическая зависимость, специфичная музыка, фильмы и компьютерные игры с некрофильной, садо-мазохистской и суицидальной направленностью в сочетании с подростковой романтичностью, образует летальную смесь, которая охватывает сознание и мысли все большего количества подростков в мире. Сообщения о самоубийствах сеет планы о совершении подобных актов в других, а самоубийство в семье - как зараза, которая подталкивает к такому же выбору родственников. Многие утверждает, что самоубийство - это выбор слабаков. Но попробуйте такое сказать матери несовершеннолетних парня или девушки, которые свершили самоубийство.

**- Проблемы в семье.** Переживания, связанные с разводом родителей (и как следствие - реальная или мнимая потеря родительской любви, а также отчаяние, обида, ревность, уязвленное самолюбие), конфликты с родственниками, **отсутствие поддержки и понимания со стороны родителей (и как следствие - ощущение одиночества, отчужденности, невозможность быть понятым).**

- Клиническая депрессия. Потеря смысла жизни.

- Неспособность справиться с ситуацией. Многие из тех, кто находится под большим давлением, начинает размышлять о смерти. Но огромное влияние на тех, кто начинает напряженно думать о самоубийстве, имеет безнадежность и неправильное мнение о суициде, как о единственном выходе.

- **Смерть близких или любимого, когда боль от потери близкого человека становится невыносимой, подростковые начинает казаться, что дальше так жить невозможно или он может думать, чтобы соединиться с любимым через смерть.**

- Вина. Когда нет наказания со стороны родителей, друзей общества за действия, через которые мучает сильное чувство вины, подросток может попытаться наказать себя сам, покончив с жизнью. И, к сожалению, это может стать последним наказанием.

- Манипуляция. Попытка получить угрозами самоубийства то, что другими способами добиться невозможно.

- Внимание. Попытка самоубийства может быть отчаянным криком о внимании или помощи: "**Я чувствую страх, боль и отчаяние и не знаю, как с этим справиться. Пожалуйста, помогите, кто-нибудь, обратите на меня внимание!"** Если крик о помощи заходит слишком далеко, то становится фатальным.

**- Месть. Если обида слишком сильна, желание отомстить и сделать больно родителям** или любимому может перевесить желание жить.

- Неразделенная любовь или разрыв отношений. Любовь у подростков и молодежи часто исключительно сильна. Разрыв или отвержение романтических отношений часто настолько болезненные, что эмоции не имеют и разрушается надежда на будущее.

- Беременность, которая порождает отчаяние, страх, тревогу при неустойчивой, еще не полностью сложившейся психике.

**- Насилие - Все виды насилия: физическое, сексуальное или эмоциональное.**

- **Чувство вины, стыда, обиды, неудовлетворенности собой, неудачи в учебе; страх перед позором, насмешками, уничижением; конфронтация** **со своими сверстниками; сильный страх перед наказанием.**

- Экстремальность, выброс адреналина. Импульсивность и пренебрежение к своему здоровью и безопасности, любопытство всем новым, включая смерть и чувство непобедимости, которые существуют в юношеском сердце, могут способствовать опасной случае совершения самоубийства.

- Неустроенность молодежи. Вследствие экономических кризисов часто человек чувствует себя полным лазером, обвиняя в первую очередь самого себя. Будущее представляется подростку темным и неопределенным, а единственный выход, видимый для ребенка это самоубийство.

***Что делать, если подросток хочет покончить с собой***

- **Если подросток пробует покончить жизнь самоубийством или серьезно размышляет над ним, ему необходима профессиональная помощь. Поэтому его нужно немедленно отвезти к психиатру. Если вы этого не сделаете, а подросток умрет, вы ответственны за его жизнь.** Не оставляйте его наедине, пока не отведете к врачу. Если вы не его отец или мать, сообщите родителям.

- Если вы считаете, что подросток думает о самоубийстве, однако не планирует не угрожает его совершить, говорите с ним крайне осторожно. Никогда не отвергайте, не высмеивайте и не бросайте вызов заявлениям о самоубийстве. Старайтесь внимательно и сочувственно выслушать молодого человека в ее проблемах.

- Часто бывают случаи повторного самоубийства. Происходит это, как правило, через три месяца после предыдущей попытки. Подростки, относящиеся к группе повышенного суицидального риска, остаются суицидонаправленными на протяжении года. Они должны знать в случае, если жизнь опять принесет им расстройство и отчаянье, им всегда есть на кого положиться.

* **Укрепляйте самооценку подростка. Необходимо, чтобы ребенок почувствовал себя любимым, осознал себя личностью с уникальными талантами и потенциалом.**
* **Больше общайтесь с подростком, поддерживайте и ободряйте его.**

• Самоубийцы - это люди, которые потеряли надежду. Дайте ребенку надежду, открыв ему чудесный мир вокруг.

* **Дайте понять вашему ребенку, что он может говорить о чем угодно, и вы не будете ее за это осуждать. Уважайте его мнение.**

• Многие подростки не могут справиться с миллиардом проблем, которые давят на них дома, в школе, среди сверстников. Тактично, не навязывая свое мнение, помогайте им находить решения проблем.

• Договоритесь с подростком о том, что он сможет в любой момент обратиться к вам в случае мыслей о самоубийстве, и вы выслушаете его и будете рядом, пока кризис не пройдет.

***Что рекомендуют психологи подростку***

1. В случае сильных эмоциональных переживаний поплачь, как один, так и с другими людьми. В этом нет ничего страшного. С одной стороны - легче, а с другой - этим можно подать сигнал о своем тяжелом положении.

2. Если ты потерял покой из-за чувства глубокой вины, лучше решить проблему, а не мучить себя. Ты поступишь правильно, если расскажешь обо всем родителям или другим людям, неравнодушным к твоей судьбе.

3. В любом случае, если ты озабочен и смущен, лучше не страдать в одиночестве. Распространенной ошибкой является ожидание, что другие сами догадаются о твоей боли, и начнут предлагать помощь.

4. Никто не имеет права унижать тебя. Если ты постоянно слышишь унизительные высказывания в свой адрес, ты можешь начать воспринимать себя ничтожным человеком, не достойным уважения других.

5. Переключай свое внимание от тягостных мыслей на занятие любимым делом. Делом, которое тебя радует и вселяет надежду.

6. Лучшим лекарством от подавленности является помощь другим - тем, кому трудно.

7. Ни в коем случае не пытайся скрыть или преодолеть свою депрессию с помощью наркотиков и алкоголя. Расслабление наступит на очень короткое время, а затем придет угнетение и депрессия с новой силой.