

Как уберечь детей от суицида

Какой он, современный подросток? 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 родителей. 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 родителям, 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. Родители должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать и любить 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. 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... **Так что же такое суицид? И почему же это страшное явление проявляется именно в подростковом возрасте? Суицид — акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций.** И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” И крик - это нам, взрослым. Согласно статистическим данным, опубликованным в официальных отчетах, за последние три года количество детских суицидов увеличилось на 35% (включая тех, кого удалось спасти). Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 12 до 14 лет. Причем это не беспризорники или дети из неблагополучных семей, где родителям до них нет дела. В 80% зарегистрированных суицидов это дети из вполне обеспеченных и благополучных (на первый взгляд) семей. **Выделяют 3 вида суицида: демонстративный, аффективный, истинный. Демонстративный.** Демонстративное суицидальное поведение — это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость. Место совершения попытки самоубийства

указывает на ее адрес: дома — родным, в компании сверстников - кому-то из них, в общественном месте.

Аффективный. Аффективное суицидальное поведение — тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением, хотя и мимолетным.

Истинный. Истинное суицидальное поведение — намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию. По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить несколько основных причин суицида. 1. Неблагополучные семьи. Подростки, делающие попытки самоубийства, происходят из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, родителями и детьми, порой с применением насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно. Подростки часто воспринимают конфликты в семье, как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что ничего не могут сделать, что у них нет будущего. 2. Школьные проблемы

Школьные проблемы играют важную роль в дезадаптации, особенно мальчиков, вызывают утрату контактов со сверстниками. Группа сверстников является референтной группой в подростковом возрасте, ориентиром в становлении собственной идентичности, развитии самооценок, представлений о себе, нормах социального поведения. Потеря или осуждение группой может стать тем социальным — психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суициду.

3. Стресс

Причиной самоубийства может стать стресс. Семейные конфликты, неприятности в школе, потеря друга и тому подобное могут вызвать стрессовую ситуацию. Любому человеку подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем. Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Дискуссия с родителями по теме:
«Предпосылки и причины возникновения суицидальных попыток?»

Почему это происходит с нашими детьми? Что влияет на детскую

несформированную психику, душу подростка? 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. Непонимание родителей . Любовь . Учеба . Мода и подражание . Одиночество . Психические заболевания и расстройства личности. . Другие причины. 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. **Суицид — сознательный акт самоуничтожения, по собственной воле, в связи с эмоциональным кризисом или многосторонним недомоганием человека, ни одна из потребностей которого не удовлетворена.**

-Как суицидальные наклонности могут проявляться в поведении подростков? (Выслушиваются ответы родителей). 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; переизбыток. 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 . **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.

Как оказывать помощь детям?

Дети и языки любви

Язык любви 1: «Слова поощрения» Марк Твен как-то сказал: «Добрым словом я могу питаться два месяца». Если понимать это буквально, то, чтобы наполнить его сосуд любви, хватило бы шести слов в год. Свою любовь мы можем выразить, поддерживая друг друга словами. Мудрец Соломон писал: «Смерть и жизнь — во власти языка». Похвала и благодарность всегда помогут вам выразить любовь. И лучше облечь их в простые искренние слова. Например: «Как тебе идёт этот наряд». «Ты — моё солнышко». «Я вчера сидел за письменным столом и думал: «Как я скучаю по своей дочурке!» «Какой молодец, помыл

посуду!» «Спасибо, что вынес мусор». Не пользуйтесь похвалой, чтобы добиться своего. Это не любовь. Хвалит детей, чтобы доставить им радость. И всё-таки таков закон: когда нас хвалят, мы благодарны, и нам, скорее всего, захочется выполнить любую просьбу. Другой диалект этого языка — ободряющие слова. «Ободрять» значит «придавать бодрость, мужество». Бывает, в той или иной области мы чувствуем себя неуверенно. Нам не хватает смелости, и это часто мешает добиться того, чего бы мы хотели и к чему у нас есть способности. Возможно, ваш ребёнок ждёт, чтобы вы поддержали и ободрили его. Добрые слова. Любовь добра. И если мы хотим рассказать о ней, нужно выбирать добрые слова. Просьбы. Любовь просит, а не требует.

Язык любви 2: «Время» Проводить с ребёнком время — значит отдавать ему всё ваше внимание. Если он ещё мал, вы можете, сидя на полу, катать с ним мячик. С ребёнком постарше — играть в куклы, машинки, строить замки в песочнице. Возможно, вы думаете: не пристало серьёзному человеку заниматься такой ерундой. Постарайтесь понять, сейчас вы не хотите войти в его мир, потом он сам не впустит вас туда. Ребёнок вырастет, у него появятся новые интересы. Пусть они станут и вашими. Ему нравится баскетбол — он должен понравиться и вам, играйте с ним, водите его на матчи. Он играет на пианино — сядьте рядом, когда он занимается, и слушайте. Если вы внимательны к ребёнку, он чувствует, что важен для вас, что вам приятно быть с ним. Многие не помнят, что говорили им в детстве родители, но помнят, что те делали. Язык времени, как и предыдущий, объединяет множество

диалектов. Один из самых распространённых - беседа. Этим словом обозначают доверительный дружеский разговор; обмен мыслями, чувствами, желаниями. Язык времени включает ещё один диалект — совместные занятия. Вместе мы можем делать всё, что интересно хотя бы одному из нас. Неважно, что вы делаете, важно — для чего вы это делаете. Цель - быть вместе.

Язык любви 3: «Подарки» На этом языке любви говорят все родители. И многие считают, что он единственный. Загляните в магазин игрушек, и вы убедитесь: если средства позволяют, детей заваливают подарками. Одному кажется, что это лучший способ выразить любовь. Другой хочет дать ребёнку всё, о чём сам мечтал в детстве. Однако если ребёнок не говорит на этом языке, никакие подарки не заставят его почувствовать вашу любовь. Если подарки быстро надоедают ребёнку, если он не бережёт их, если никогда не похвалит новую игрушку и даже забывает сказать спасибо, вряд ли подарки — его родной язык. Напротив, если ребёнок благодарит вас, если показывает, подарок друзьям и хвалит вас, если хранит его на видном месте, подолгу с ним играет, наверное, это его родной язык. Как быть, если подарки — родной язык вашего ребёнка, а вы недостаточно обеспечены? Помните, «дорог не подарок, дорого внимание». Для ребёнка самодельные игрушки иногда дороже игрушек, купленных в магазине. Часто малышам больше нравится играть с коробочкой, в которой лежал подарок, чем с ним самим. Подарок - это не плата за оказанную ребёнком услугу, он дарится потому, что родитель хочет поделиться своей безусловной любовью с ребёнком. Его вручение должно

сопровождаться определённой церемонией. Вы можете подбирать сломанные игрушки и вместе с ребёнком чинить их. Дарить подарки могут не только богатые.

Язык любви 4: «Помощь» О маленьком ребёнке нужно заботиться всё время. Без нашей помощи он погибнет. Родители кормят его, купают, пеленают, стирают и гладят ползунки. Всё это требует много сил. Ребёнок подрос — появляются новые заботы: собрать завтрак, отвести в школу, проверить домашние задания. Обычно дети воспринимают эти хлопоты как должное. Но некоторые видят в них любовь. Если ребёнок благодарит вас за любую мелочь, которую вы сделали для него, значит, ваша забота ему важна. Помощь означает любовь. Он радуется, что вы помогаете ему с уроками не только из-за отметок. Он говорит себе: «Меня любят». Вы чините ему велосипед, он счастлив не только потому, что снова сможет кататься. Если ребёнок во всём старается помочь вам, возможно, помощь - его родной язык.

Язык любви 5: «Прикосновения» Все мы знаем, как важны для детей прикосновения. Младенцы, которых часто берут на руки, развиваются быстрее, чем те, которые не знают ласки, - утверждают врачи. Малышей держат на руках, укачивают, целуют, обнимают. Задолго до того, как они узнают слово «любовь», они любовь чувствуют. Ребёнку хочется ласки. С подростком сложнее. Ему может не нравиться, что его целуют, как маленького, особенно если рядом приятели. Если он отталкивает вас, это вовсе не значит, что прикосновения ему не нужны. Если подросток то и дело берёт вас за локоть, пытается в шутку бороться и каждый раз, когда вы

проходите мимо, хватает вас за ногу, - значит, прикосновения важны ему **Как обнаружить, какой из языков любви «родной» для вашего ребёнка** Во-первых, задавайте ему вопросы. Многие родители говорят, что дети в подростковом возрасте неохотно отвечают на вопросы, скорее ворчат, чем беседуют. Но на самом деле единственный реальный способ обнаружить, что думает подросток, - это заставить его сформулировать свои мысли и чувства. Ребёнок выскажет свои мысли скорее, если вы будете задавать ему вопросы. Во-вторых, внимательно наблюдайте за поведением ребёнка. Смотрите, как он выражает любовь и уважение к другим. Большинство людей имеют тенденцию использовать в общении свой собственный «язык любви». Следите, на что ребёнок жалуется, - это ключ к его родному языку. В-третьих, экспериментируйте со всеми пятью языками и наблюдайте за реакцией ребёнка, подростка. Одну неделю практикуйте больше прикосновений, другую — слова поощрения и т.д. Другой эксперимент — позволить ребёнку выбрать между двумя возможностями. Запомните его выбор. Например, отец говорит своему 13- летнему сыну: «У меня сегодня днём будет два часа свободного времени. Чем мы можем с тобой заняться. Запоминая выбор ребёнка, вы скоро составите представление о его «родном языке любви»

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ по профилактике суицидального поведения подростков

1. Родителям важно беседовать со своими детьми, интересоваться не только отметками в школе.

2. Необходимо создать благоприятный климат общения в семье.

3. Взрослому важно помнить, что проектировать надо будущее ребёнка вместе с ним, а не своё собственное будущее.

4. Учите ребёнка решать проблемы, а не избегать их. Учите ребёнка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков; формируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...».

5. Прививайте навыки общения ребёнку.

6. Воспитывайте у ребёнка привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и тревогах, сомнениях, страхах.

7. Чаще объединяйтесь с ребёнком в каком-то деле, пусть и незначительном. Для ребёнка важна солидарность, сопричастность с взрослым.

8. Ни в коем случае не оставляйте нерешёнными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребёнка

9. Не запаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии.

10. Не иронизируйте над ребёнком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, надо помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

11. Не раздражайте подростка постоянными нотациями, указаниями, нравоучениями, они раздражают и обижают детей.

12.Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряжённой с риском для жизни; запишите соответствующие номера телефонов.

13.Доведите до сведения ребёнка информацию о возможностях детского телефона доверия

14.Превентивная мера суицида — любовь. Приязнь. Подросток должен знать: пусть все осудят, весь мир, но я домой прихожу, и меня любят. Это даёт желание жить.

15.Помните, что каждый ребёнок - особенный. У каждого ребёнка есть определённые способности. Помогите ему поверить в себя.