Государственное учреждение образования

«Кормянский районный социально-педагогический центр»

**Важно знать родителям – Главные причины суицида у подростков**

Причины суицида у подростков могут быть самые разные и лишь одно их объединяет — сильные эмоции, под влиянием которых и совершается последний шаг.

Частой причиной расстройств поведения, является то, что ребёнка не замечают. Он живёт дома, как квартирант. А бывает, что ему ставят слишком высокую планку. Такая семья не может оказать поддержки, а это значит, что подростки, в таких семьях, начнут ощущать одиночество. Как следствие, будет копаться в самом себе, ища выход из ситуации.

Эмоциональные кризисы

При попытке суицида имеют значение черты характера подростка. Известны случаи, когда некоторые подростки в переходном возрасте совершали более 10 попыток суицида в год. Не всем родителям под силу такое пережить, не все готовы избавляться от своих принципов и меняться вместе с ребенком. Важно понимать, что бывают моменты, когда нужно промолчать. Если такого не происходит, происходит «короткое замыкание». Родители много работают, чтобы дать подростку всё самое лучшее, а в ответ никакого взаимопонимания.

Часто одной из причин попыток суицида (но только вместе с другими факторами) является неполная семья. Часто родители, злясь на детей, не находят с ними общего языка, могут сказать не то что нужно. А подростки воспринимают всё буквально. В моменты кризиса они могут наговорить лишнего в ответ.

Еще одной из причин суицида у подростков, является неразделенная юношеская любовь. В таком возрасте всё видится по-другому. И отвергнутый подросток, не понимает, как ему дальше жить без объекта его любви. В эти тяжёлые минуты он может решиться уйти из жизни, так как не видит в ней больше ценности.

Как предотвратить психические расстройства и попытки суицида у подростков

Золотая середина

Ответственных родителей волнует вопрос, где найти золотую середину, как не перейти границы дозволенного, как в процессе воспитания ребёнка не нанести психологических травм.

Когда-то Януш Корчак сказал, что воспитание должно быть незаметным. Начинать воспитывать надо тогда, когда только ребёнок научился ходить. И воспитывать не кнутом и пряником. Воспитывать – значит знать ребёнка, знать его интересы.

Взрослым необходимо иметь хотя бы полчаса в день, чтобы поговорить со своим ребёнком. И самое важное – разговаривать с ребёнком тогда, когда он сам того захочет, а не в тот момент, когда это будет удобно вам, родителям. И для этого следует найти время. Кроме того, родители должны создавать ситуации, где можно похвалить ребёнка. Это является обязательным пунктом в воспитании. И неважно, сколько ребёнку лет.

Ещё один важный момент: взрослые должны жить интересами ребёнка. Ему очень важно, что мама, например, послушала ту музыку, которую он любит. Непросто отмахнулась, мол, что за музыка такая, а с интересом послушала. Этот момент и является той золотой серединой, которую надо стараться достичь.

Очень часто причиной суицида у подростков, является заниженная самооценка. Часто, именно в семье скрываются причины, по которым у подростка формируется заниженная самооценка. Ни в коем случае нельзя указывать ребёнку на его слабые стороны. Наоборот, необходимо думать, как сделать, из существующего минуса, плюс.

Часто другие дети пытаются поднять собственную самооценку за счёт других. Они насмехаются над своими одноклассниками, провоцируют драки, а затем перекладывают вину на обижаемого подростка.

Парасуицидальные попытки — как помочь

Парасуицид — в отличие от истинного суицида, парасуицидальная попытка имеет другой смысл, она направлена на определенный социальный эффект. Это не истинное желание самоуничтожения, а чаще всего призыв к изменению человеческих взаимоотношений.

Если подростку есть кому доверить свои мысли, эмоции, значит, он больше не пойдет на такой страшный шаг. Подростки чаще всего имеют расстройство поведения и эмоций. Любое эмоциональное расстройство ведёт за собой расстройство поведения. Подростки часто эмоционально не адаптированы к своей среде, реальности, с которыми пришлось столкнуться. Сюда можно отнести, например, насмешки со стороны одноклассников. Ребёнок, если такое случается, начинает убегать от ситуаций, которые могут его травмировать. Это первый шаг на пути к эмоциональному расстройству. Далее ребёнок начинает накручивать себя, мол, он особенный, не такой, как другие. Важно уметь обдумать различные варианты ситуации и понять, что именно не так. Но проанализировать проблему и найти путь её решения смогут только те семьи, в которых заложена традиция доверия, привычка рассказывать друг другу обо всём.

Как распознать склонность подростка к суициду

Важно отметить, что ко всем словам со стороны подростка следует относиться серьёзно. Если подросток говорит, что потерял смысл жизни, то это непустые слова. Нельзя игнорировать эти слова, не обращать на них внимания. За ними скрывается серьёзная проблема, и необходимо немедленно обращаться за помощью к специалисту.

Поведение и слова, которые должны насторожить родителей:

- Если родители или учителя хотя бы однажды услышали от детей СЛОВА ПРОЩАНИЯ, или стали свидетелями, как подросток разговаривал со своими друзьями о том, что они больше его не увидят, то надо действовать немедленно. Подросток может ничего не сделать с собой, но, раз такие слова уже прозвучали, то это свидетельствует о неуверенности в своих действиях. Это может подтолкнуть к мыслям о смерти.

- САМООБВИНЕНИЯ, мол, я не такой, как все, разговоры о своей никчёмности и неспособности к чему-либо, также являются фактором, который может подтолкнуть к принятию неправильного решения. Таким образом, у подростка, склонного к суициду, вначале наблюдаются изменения в поведении, так как, чтобы открыто заявить о своём намерении уйти из жизни, необходимо большая сила воли. Как правило, такие мысли вынашиваются молча. Тем не менее родители, небезразличные к судьбе подростка, могут заметить изменения в поведении дочери или сына.

- Подросток постоянно находится в состояние ДЕПРЕССИИ, которая может проявляться в плохом аппетите, обжорстве. Есть проблемы со сном. Может кричать по ночам. Становиться безразличным ко всему.

- Возможны разговоры на тему смерти. Ему нравится смотреть фильмы и передачи, читать книги, смотреть ролики в интернете, в которых люди лишают себя жизни.

- Взрослым стоит обратить внимание на парезы, синяки и ссадины на теле подростка. Поинтересоваться их происхождением. Проявить к подростку искреннее внимание и любовь. Предложить помощь, при необходимости.

- Тревожным звоночком является и поведение подростка, когда он выбрасывает свои любимые вещи. Почему так происходит? Потому что они больше не нужны, оставлять их здесь, в этом мире, не имеет смысла. Очевидно, что с такой проблемой самостоятельно уже не справиться. Только специалист может помочь распутать клубок проблем и подсказать правильный выход из ситуации. Сразу отвести ребёнка к психотерапевту, может, и не получится, поэтому стоит начать со школьных психологов. Как показывает практика, они очень хорошо помогают.

Какие бы ни были причины у подростков, толкающие их к суициду, у родителей и родственников всегда остаётся шанс исправить ситуацию. Взрослые должны стремиться всеми силами помогать своим детям, так как они нуждаются в них. И если не помогать подросткам, то это сделает кто-то другой. Но будет ли это помощь? И доведёт ли она до добра? Поэтому будьте любящими родителями и общайтесь со своими взрослыми детьми как с равными.

Необходимую помощь вы можете получить в ГУО «Кормянский районный социально-педагогический центр» (для несовершеннолетних), ГУ «Кормянский территориальный центр социального обслуживания населения» (для взрослого населения), УЗ «Кормянская центральная районная больница».

Педагог-психолог ГУО «Кормянский районный СПЦ», магистр психологический наук, Литвиновская Дарья Сергеевна.