

## Рекомендации родителям

- ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
- воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- не опаздывать с ответами на его вопросы по- различным проблемам физиологии;
- не иронизировать, над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
- обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов; записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

## Рекомендации родителям

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Не стоит задавать вопрос о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Можно попытаться выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Если

Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

**Проблема детской и подростковой смертности в результате самоубийства крайне актуальна в Минской области, По словам представителей прокуратуры, все чаще уходят из жизни подростки, а также совсем маленькие дети.**

На сайте ведомства есть данные по количеству подростковых самоубийств за 2014 год: 33 ребенка, больше всего в Минске - 7, меньше всего в Гродненской области - 2 человека. После 13 лет количество самоубийств среди подростков резко возрастает: до 13 лет - 5, 13-15 лет - 12, 16-17 лет – 16 суицидов. Мальчики уходят из жизни чаще (21 из 33). Средний возраст девочек, покончивших с собой, 14 лет, мальчиков - 16. Частые причины - неразделенная любовь, конфликты в семье, уменьшение интереса к жизни на фоне психических расстройств, употребления спиртного, наркотиков. 25 мая стало известно и количество суицидов среди несовершеннолетних за 2015 и 2016 (до 23 мая) годы. В 2015 году ушли из жизни по своей воле 26 человек, из них - 12 девочек и 14 мальчиков (16-17 лет - 13 человек, от 13 до 15 - 11 подростков, до 13 лет - 2 человека). В 2016 году (до 23 мая) ушли из жизни 13 подростков, из них 9 мальчиков и 3 девочки (16-17 лет - 7 подростков, 13-15 - 5, до 13 - 1).

В открытых источниках мы нашли еще данные за 2006 год – 24 случаев, за 2007 год – 29 среди детей и подростков.

Взрослые не в состоянии объяснить себе и тот факт, что их умные, светлые дети, не имевшие проблем и конфликтов в школе и обществе, уходят из жизни.

**Детский и подростковый суицид - это беда родителей не только потому, что они теряют ребенка. Эта беда заключается еще и в том, что они не знают, почему он это сделал. Изыскиваются различные рационализации и оправдания, строятся домыслы и догадки, но правды не знает никто.**

Тем не менее, за любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Чтобы развеять один из главных мифов о суициде *«что самоубийством заканчивают жизнь только психически нездоровые люди»*, хотя по официальной статистике их не более 4-6% (на самом деле - ***это нормальные дети, попавшие в ненормальные обстоятельства***) В социальных сетях появилась новая опасная игра среди подростков «Беги или умри!», которая приводит к суицидам. Об этом в Facebook написала официальный представитель Минского областного управления по чрезвычайным ситуациям Беларуси Марина Бинкевич. Ранее она была распространена в России, а сейчас пришла и в Беларусь.

Суть игры заключается в том, что подросток должен перебежать дорогу как можно ближе перед движущимся транспортом. На телефоне у игрока установлено специальное приложение, с помощью которого следят за выполнением заданий. Предупреждение получили и водители. Завидев детей у дороги, их призывают быть предельно внимательными. МЧС просит родителей проверить, в каких группах в соцсетях состоят их дети, а также обратить внимание на следующее: «Подросток не высыпается, даже если рано ложится спать, рисует китов, бабочек, единорогов, в группах со словами в названии: «Киты плывут вверх», «Разбуди меня в 4.20», f57, f58, «Тихийдом», «Рина», «Няпока», «Море китов», «50 дней до моего...» хэштеги: домкитов, млечныйпуть, 150звезд, ff33, d28». Марина Бинкевич отметила, что указать на то, что ребёнок вовлечён в опасную игру, может переписка в вайбере с незнакомыми людьми, дающими странные распоряжения. Бинкевич также назвала «опасные» хэштеги: #f53 #f57 #f58 #d28 #морекитов #тихийдом #хочувигру #млечныйпуть.

"Подросток не высыпается, даже если рано ложится спать, рисует китов, бабочек, единорогов, в группах, содержащих в названии следующее: "Киты плывут вверх", "Разбуди меня в 4.20", f57, f58, "Тихийдом", "Рина", "Няпока", "Море китов", "50 дней до моего..." хэштеги: домкитов, млечныйпуть, 150звезд, ff33, d28". Признаком того, что ребенок вовлечен в опасную игру является и то, что он переписывается в вайбере и других мессенджерах с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения.

Подобные "игры" всколыхнули Россию, Кыргызстан. По информации российских силовиков, игра "Синий кит" заключается в заданиях, последним из которых становится самоубийство. Власти Кыргызстана открыли "горячую линию" по вопросам "игр" в соцсетях.

## Причины суицида

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов, других значимых людей на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Причины подросткового суицида нередко ищут в последнем событии или событиях погибшего, но они обычно являются последними каплями переполнившими чашу терпения ребенка. Занятия спортом и прочие надуманные развлечения не способны отвлечь детей от глубоких психологических страданий, образовавшихся от их нехваток и пустот. Надо помнить, что суицид подростков никогда не является случайностью. **Ребенок, принявший решение покинуть этот мир путем самоубийства, как правило, долго вынашивает эту идею, и предприняв попытку суицида ничуть не жалеет о содеянном, потому что за свою короткую детскую жизнь он испытал многое: жестокость и непомерную требовательность, не терпящих возражений родителей (замещающих родителей), всегда готовых сделать замечание и отругать; травлю и упреки учителей и одноклассников, предательство друзей ....., - ему не удалось только встретить любовь и понимание близких. Именно поэтому, говоря о причинах детских суицидов, используется такое понятие, как доведение до самоубийства, которое может включать в себя целенаправленную травлю, клевету, угрозы, унижения; физические издевательства, изнасилования, побои. У детей, предпринявших попытку суицида, длительный срок наблюдалась тяжёлая депрессия (96%), потеря интереса к жизни, усталость от жизни; потеря смысла жизни (46%), некоторые пережили смерть кого-то из родных или друзей; испытали непонимание окружающими, одиночество; несчастную любовь (10%).** Несмотря на то, что принято считать будто бы подростки, особенно девочки, совершают акт самоубийства из-за неразделенной любви, следственные органы констатируют, что такая причина суицида стоит на одном из последних мест в списке, и часто является последней каплей, переполнивший чашу. Депрессия — это серьезное заболевание, и страдают ею не только взрослые, но и подростки, и даже дети школьного и дошкольного возраста. Только внимательный родитель, вовремя обративший на это внимание и пришедший за своевременной помощью способен спасти жизнь собственного ребенка и предотвратить непоправимый шаг. При исследовании психотравмирующих обстоятельств, приведших к суициду, выявлено, что по сравнению со взрослыми самоубийцами, конфликт у

подростков был более кратковременный, его длительность составляет от нескольких дней до года. Суицидальные конфликтные ситуации могут складываться для подростка из незначительных, по мнению взрослых, неурядиц. Однако некоторый максимализм в оценках, неумение прогнозировать последствия своих поступков и предвидеть исход сложившейся ситуации создают ощущение безысходности, неразрешимости конфликта, порождают чувство отчаяния и одиночества. Все это делает даже незначительную конфликтную ситуацию суицидоопасной, что подчас недооценивается окружающими взрослыми. **Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье (62%). Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. Большая часть подростков, кончающих с собой, - дети из неблагополучных семей, где имеет место хроническая алкоголизация родителей, материальные трудности, отсутствие нормального контакта в семье. Нередко ощущение себя как изгоя, отсутствие жизненной перспективы, стыд перед сверстниками приводит к сведению счетов с жизнью.** Современный родитель видит залог будущего благополучия ребенка прежде всего в количестве информации, которая будет в него заложена. Школы часто отвечают на этот родительский запрос скрытым увеличением учебной нагрузки, появляется все больше классов и школ, где занятия очень интенсивны. Хорошо, когда ребенок занят, когда его время заполнено, но это должно проходить в другой обстановке, когда они не соревнуются за результат, а когда интересно. Психологи считают очень большой ошибкой, когда ребенка с детского сада лишают времени на игру, без которой невозможно нормальное психическое развитие для этого возраста. Подготовка к школе сейчас нередко превращается в чуть ли не главную задачу детского сада, но не в смысле психологической готовности, что вполне оправдано, а в смысле дрессуры и натаскивания. Многие родители "повернуты" на том, что к школе ребенок должен уже уметь и читать, и писать, поэтому, как правило, до первого класса уже водят детей на дополнительные занятия в школу. Конкуренция, повышенные ожидания со стороны родителей и учителей - часто выливаются в нездоровое

накручивание ребенка. Рейтинги, конкуренция между детьми, нередко подогреваемая взрослыми, ведут к подсознательному усвоению опасной для психического здоровья жизненной программы "быть первым, лучшим или никем". Последствия такой установки - тяжелые эмоциональные реакции на свои неудачи и успехи другого вплоть до нежелания жить, трудности установления дружеских отношений и дефицит взаимной поддержки. Как реагируют родители и учителя на оценки, так реагирует и ребенок. Надо понять, что успех и лидерство во всем - это не главная цель в жизни, из-за них как раз и уходят человеческие отношения. **Надо, чтобы ребенок научился смотреть на свои ошибки не как на катастрофу и знак своей несостоятельности, а как на точку роста, развития. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.** Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе). Нередко ощущение себя как изгоя, отсутствие жизненной перспективы, стыд перед сверстниками приводит к сведению счетов с жизнью. Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из-за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невозможная утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь. Импульсивные «демонстративные» попытки суицида у детей могут быть вызваны под влиянием сильной обиды, желанием кому-то или себе что-то доказать, показать свою смелость, а так же недовольством собой, своей внешностью, невозможностью найти свое место в подростковой среде.

Мотивом к такому поступку может быть желание стать самоубийцей-знаменитостью, о ком заговорит вся страна, получить, пусть даже посмертно, свою «Минуту славы». Доказать, что я не хуже, доказать, что я могу и совершаю акт самоубийства. Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Портрет ребенка, склонного к суициду. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Группы риска – это депрессивные подростки, злоупотребляющие наркотиками и алкоголем, жертвы насилия, дети как с плохой успеваемостью в школе, так и одаренные, дети с синдромом "отличника", приверженцы депрессивных молодежных субкультур. По статистике 46% студентов, предпринявших в детском возрасте попытку суицида, имеют высокий и очень высокий интеллект. Любимыми предметами у них, как правило, являются физика, математика и химия. Очень любят слушать музыку. Они обладают философским складом ума, уже с 5-6 лет интересуются такими понятиями как смысл жизни, что такое смерть и есть ли жизнь после смерти. Они тонкие и ранимые, добрые и талантливые, обладают богатым внутренним миром, просто жить в мире полном лжи и лицемерия, жестокости и предательства им в какой-то момент становится просто невыносимо – глубокое чувство отчаяния толкает их на такой поступок. **Различаются три стадии приближения подростка к суициду: На первой подросток проявляет излишний интерес к теме смерти, может много шутить на тему самоубийства. В рисунках суицидальные мысли выражаются следующим образом: изображение черных крестов с толстыми перекладинами, черных стрел, могил, пронзенных сердец, окровавленных ножей. При этом используются в основном черный, желтый и красный цвета. На второй стадии суицидальные мысли приобретают активную форму: взвешиваются все "за" и "против"; продумываются формы, время и место действия. На третьей решение о самоубийстве уже принято и подросток продумывает конкретный план. Косвенных признаков очень много. Но все их объединяет один фактор: у подростка кардинально меняются привычки и поведение. Это, как ни странно, вопросы питания – когда дети с обычно хорошим аппетитом становятся привередливы в еде, а те, кто всегда отличался неважным аппетитом, вдруг начинают есть. Второй параметр – сон. Ребенок либо может спать целыми днями, либо начинает страдать бессонницей.**



**Третий – учеба. Резкое падение успеваемости говорит об утрате интереса, возможно, не только к самому процессу получения знаний, но и к жизни вообще. Еще один тревожный симптом – безразличие к внешнему виду. Кроме того, психологи выделяют также такие факторы, как стремление подростка к уединению, вспышки немотивированной агрессии, жизнь на грани риска: увлечение экстремальными видами спорта и досуга, злоупотребление психоактивными веществами**

### **Как выявить ребенка, склонного к суициду**

**Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов. Подросток может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся. Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание: о утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие; о пренебрежение собственным видом, неряшливость; о появление тяги к уединению, отдаление от близких людей; о резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь; о внезапное снижение успеваемости и рассеянность; о плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины; о склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам; о проблемы со здоровьем: потеря аппетита или наоборот усиление аппетита, плохое самочувствие, бессонница или повышенная сонливость, кошмары во сне; о безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание ценных личных вещей, предметов увлечений; о усиление чувства тревоги; о усиление жалоб на физическое недомогание; о излишний риск в поступках; о стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было; о самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других; о выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах; о**

шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти. о **Открытые заявления: Ненавижу жизнь, Не могу больше этого выносить; Жить не хочется; Никому я не нужен.**