



"Суицид, если ребенок в опасности"

Суицид является одним из наиболее трагических видов общественного поведения, связанного с потерей смысла жизни. Особенно трагичен суицид детей и подростков. Понятие «смерть» в детском возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Дети и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.

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 споре с родителями. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они заживут в мире и согласии.

Что в поведении детей и подростков должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно высказывает о нежелании продолжать жизнь, о смерти, желании умереть, калечит себя. Могут быть письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
- Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
- Резко меняется поведение ребенка. Например, перестал следить за своим внешним видом, не хочет идти на контакт с близкими ему людьми, начал безразлично относиться к тому, что его раньше увлекало, радовало; потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься.
- Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Ребенок мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
- У подростка все чаще проявляются раздражительность, агрессивность, негативизм, он может в течение длительного времени находиться в подавленном настроении, его эмоциональный фон чаще пониженный, имеют место резкие перепады настроения, внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.
- Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти, уход от контактов, изоляция от друзей и семьи.
- Смена имиджа, возможно преобладание одежды темных тонов.
- Отсутствие планов на будущее.
- Наличие депрессивных постов и музыки на страницах социальных сетей.
- Наличие форумов или групп в социальных сетях, обсуждающих самоубийства (можно посмотреть в истории браузера).

- Резкий прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне подросток расслабляется — может показаться, что он отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
- Изменения в пищевом поведении - потеря аппетита или обжорство.
- Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость).
- Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы.
- Нарушения сна: бессонница или повышенная сонливость.
- Пропуски занятий, снижение успеваемости в школе.
- Суицидальный поступок в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:

- Острый конфликт или ссора со значимыми людьми: взрослыми или сверстниками.
- Безответная любовь или разрыв романтических отношений.
- Отсутствие друзей, нарушение в межличностных взаимоотношениях со сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях).
- Тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Кризисная семейная ситуация (конфликты, развод родителей, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Подавляющее большинство людей, и взрослых, и подростков, которые задумали истинный суицид, очень ждут, чтобы им помогли выйти из тяжелого душевного состояния, помогли решить проблему, с которой они не справляются. Поэтому, если вы заметили эту скрытую сторону жизни своего ребенка, постарайтесь доверительно с ним поговорить, попробуйте мягко расспросить, о чем он переживает.

Как вести беседу с подростком, склонным к совершению суицидальных действий?

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает

бурную, неустанную деятельность. Такое поведение может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он (она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

6. Во время беседы о суициде подростка необходимо убедить в следующем:

а) что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;

б) что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;

в) что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

Родителям следует помнить: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться. Заставить себя замолчать, осознать свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптеке, подоконник в вашей – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Рекомендации родителям подростков, склонных к совершению суицида:

1. Не сравнивайте ребенка его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

2. Старайтесь «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвиняйте ребенка в «вечно недовольном виде», лучше покажите ему позитивные стороны и ресурсы его личности.

3. Займитесь с подростком новыми делами. Каждый день узнавайте что-то новое, делайте то, что никогда раньше не делали. Внесите разнообразие в обыденную жизнь.

4. Запишите ребенка в тренажерный зал или хотя бы заведите привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты.

5. Посетите в выходные увлекательной экскурсии, придумайте новые способы выполнения домашних обязанностей, посетите кинотеатр, выставки, сделайте в доме генеральную уборку.

6. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

7. Подростку необходимо соблюдать режим дня. Проследите за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на

свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

8. Обратитесь за консультацией к специалисту – психологу, психиатру.

Предотвратить суицидальное намерение ребенка можно, если вовремя, внимательно и с уважением отнестись к процессу его взросления и **учитывать основные потребности подростка:**

- **во внимании и поддержке** без осуждения и оценок, т. е. в безоценочной теплоте, принятии и мудрости взрослых;
- **в четких (но не тесных) правилах и границах**, которые должны устанавливать и оберегать взрослые, несмотря на бунт и сопротивление тинейджера, – без четких границ подростку трудно самостоятельно удерживаться от деструктивных форм поведения, трудно вырабатывать собственную точку зрения и успешно социализироваться;
- **в развитии и обучении на практике** – подросток должен получать жизненный опыт, он не может и не хочет полагаться только на теоретическое восприятие жизни или на чужой опыт;
- **в интересных событиях** – интерес – это главный двигатель личностного развития человека, в подростковом возрасте он максимально выражен и постоянно требует удовлетворения;
- **в удовольствии** – подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, стремится к чувственному обогащению, естественно, что удовольствия – это наиболее желаемые переживания;
- **в уважении и признании** – когда человек получает уважение и признание, у него вырабатывается прочная уверенность в себе как в ценной личности и это ложится в основу успеха во всех сферах его жизни;
- **в общении и в принятии сверстниками** – подросток стремится получать социальный опыт и вырабатывает наиболее успешные модели поведения, помогающие ему самоутвердиться, чувствовать себя уверенно, получать любовь, симпатию, признание; подростку важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение; он готов сделать все, чтобы реальная или воображаемая группа людей, к которой он хотел бы принадлежать (референтная группа), признала его «своим», даже если при этом придется наступить на горло собственному Я;
- **в умении уверенно отстаивать свое мнение** (которое основано на общей уверенности в себе) – именно неумение это делать ведет ко многим проблемам в жизни подростка, ограничивающим его самореализацию и развитие, – застенчивости, зависимости от дурного сообщества, переживанию беспомощности и никчемности, отказу от будущих профессиональных успехов и т. д., тинейджеры часто говорят о том, что после события долго продолжают подыскивать удачные выражения, способы действия (Увы! Иногда бывает поздно что-то менять);

- **в творческом самовыражении и самореализации** – творческая самореализация – это сильнейшая струя в развитии подростка, если он находит возможности для удовлетворения этой потребности, он практически находит возможность удовлетворить и все остальные; творчески самореализуясь, подросток получает практический жизненный опыт, ему интересно, он развивается, он испытывает уважение к самому себе, получая результаты своего творчества, его принимают окружающие, и ему легко жить в четких границах своего творчества;
- **в постановке жизненных целей** – несмотря на стремление «жить сейчас», четкое определение своего будущего вносит в его жизнь упорядоченность, снимает большую долю тревожности и позволяет направить свои личностные ресурсы в определенное русло.

Как только выявлена тема смерти в поведении, эмоциональном состоянии ребенка: в творчестве, в социальных сетях и т.д., родителям необходимо срочно воспользоваться телефонами доверия и обратиться к специалистам. Родитель должен позвонить и узнать, как конкретно ему действовать дальше. Единый общероссийский номер детского телефона доверия: 8-800-2000-122

Список литературы:

1. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение / Е. В. Емельянова. – 2-е изд. (эл.) : Генезис; Москва; 2016
2. Вихрестюк О. В. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? – М. : МГППУ, 2013
3. Интернет-источник: <https://www.miloserdie.ru/article/detskij-suitsid-kak-otlichit-nastoyashhuyu-opasnost-ot-shantazha/>
4. Информационный портал здравоохранения Липецкой области <http://uzalo48.lipetsk.ru/node/8840>



Педагог-психолог Юдина О. В.