

Информация для родителей на тему «Подростковый суицид».

Суицидальная тема достаточно сложна. Наличие знаний о проблеме самоубийства помогает избежать беспочвенных опасений и придаёт уверенность нам, взрослым, в том, что мы сможем помочь детям в трудных ситуациях.

За последние годы подростковый суицид (12-16 лет) вырос на 60%.

Лишь у 10% подростков имеется истинное желание покончить с собой, в 90% суицидальное поведение подростка – это «крик о помощи».

По данным Генеральной прокуратуры России 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов.

Помочь таким детям можно, лишь только хорошо понимая причины, приводящие к пренебрежению жизнью.

Итак, основными причинами самоубийств являются:

1. Напряжённые отношения с родителями.
2. Конфликт со сверстниками, неразделённая любовь.
3. Прессинг успеха.

Он связан с желанием родителей на обязательный успех ребёнка: поступление в ВУЗ, получение престижной работы и т.д. Всё это сопровождается буквально «жертвенным» поведением родителей. Страх не оправдать чаяний дорогих людей, гонка за успехом, да и собственные высокие притязания создают высокое напряжение, страх, гнетущую тревогу.

4. Смерть кумира.

Подростковые суициды могут быть следствием подражания. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает телевидение, массовая литература, средства массовой информации и, к сожалению, кино.

5. Состояние здоровья.
6. Конфликт, связанный с учёбой.

А ведь когда ребенок рождается, все, словно сговорившись, пляшут вокруг него. Сколько находится желающих сделать младенцу «козу рогатую», чтобы вызвать его первую бессмысленную улыбку!

Но дитя подрастает, и с каждым месяцем количество охотников тратить собственное время на его детские вопросы и трудности все уменьшается. И самое страшное – к подростковому периоду на него практически перестают обращать внимание и собственные родители.

Нет, конечно, свои родительские обязанности мы выполняем, порой прикладывая к этому немало сил, но что мы подразумеваем под этими обязанностями? Малыш растёт, и с течением времени требует все меньше физического присмотра и все больше – душевного участия. А его-то и нет... Часто нет уже к тому времени, когда ребенок отправляется в детский сад. Как

вы думаете, много ли родителей спрашивает у своего дитя, как прошел его день в детском саду? Увы, единицы. А в понимании остальных ребенок был присмотрен, не подрался – уже хорошо.

Затем ребенок идет в школу, и, как правило, родители окончательно перестают интересоваться его жизнью. Единственное, что нас занимает – это оценки. Пятерка – молодец, двойка – получишь ремня или не пойдешь гулять. А если дитя ровненько учится – мы спокойны: процесс идет и ладно. И особенно радостным мы, родители, считаем тот факт, что нас совсем не вызывают в школу. Но почему родители должны появляться в школе только тогда, когда их отпрыск набедокурил?! Да и вообще не грех о своем ребенке знать: с кем он в школе дружит, с кем ссориться, что его радует, что огорчает, не нужна ли ему помощь и поддержка? Причем не вырвать эту информацию с помощью насилия и давления, а просто поговорить.

Многие родители наверняка саркастически усмехнутся: «Да, я вот сейчас к нему подойду, а он мне ответит: не ваше дело, все у меня нормально, не лезьте мне в душу...» Ну а что же мы хотим, если с детсадовского возраста ребенок был предоставлен самому себе, а теперь, когда ему 13-14 лет, начинаем вдруг интересоваться его жизнью?

В подростковом возрасте наиболее типичны такие мотивы суицидального поведения, как протест и призыв к помощи.

Протестная форма может возникнуть из-за существования ребёнка в рамках двойной морали. С одной стороны, мораль ребёнка – послушание, с другой стороны, мораль взрослых – непомерные требования. Когда гармонии нет, ребёнок начинает протестовать в ответ на педагогическое давление.

Формой призыва к помощи ребёнок сообщает о тяжёлых эмоциональных нагрузках, которые испытывает.

Вполне уместен вопрос: можно ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению?

Выделяют специфические синдромы поведения детей, указывающие на готовность к суициду:

1. Это поведение, внешне даже похожее на подъём, однако с проявлениями суеты, спешки.
2. Затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинками катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных.
3. Состояние сильного напряжения внешне выражаемого немотивированной агрессией.
4. Депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжёл на подъём, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведение видно оцепенение, сонливость.
5. Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчётливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью.

6. Употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Теперь попытаемся обсудить, что может педагог или родитель сделать для подростка с описанными проблемами.

Многие будут правы, если скажут: такие дети нуждаются в помощи специалистов.

Помощь родителя выражается в том, что часто общаясь с ребёнком, мы можем увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, немотивированную агрессивность и т.п. Старшим детям мы можем предложить разъяснительную беседу, в которой пояснить, что видим его состояние, понимаем его, предлагаем вместе поискать пути решения проблем. Можно посоветовать обратиться к школьному психологу, психотерапевту.

Отметим, что даже это приносит свои плоды. Во-первых – это уже акт внимания и участия, столь важный в состоянии психического затруднения. Подросток замечает, что им интересуются, он не безразличен близким и ему хотят помочь. Во-вторых, подростки не имеют опыта глубокого самоанализа и плохо представляют, что с ними происходит, что с этим делать и куда обратиться. При этом сам разговор может содержать элементы просвещения: что такое его страдание, как оно протекает, с кем случается, какие опрометчивые действия совершают люди в этих обстоятельствах, кто помогает при таких состояниях, в чём выражается психологическая помощь.

Для предупреждения подростковых суицидов можно сделать многое. Исследование учёных показало, что половина детей делятся своими депрессивными переживаниями с родителями. При этом 80% попыток самоубийств, происходят дома, а родители часто находятся буквально в соседней комнате. Таким образом, подросток пытается обратить внимание взрослых на свои проблемы. В большинстве случаев подростковых суицидов **дефицит общения** между родителями и детьми является важным фактором в их желании покончить с собой.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

Становится очевидным, что улучшение взаимоотношений в семье может снизить частоту самоубийств у подростков. В противном случае, если родители вместо искреннего отклика на заботы и волнения своих детей будут использовать свой формальный авторитет, такие эксцессы будут учащаться.

Взрослым необходимо уделять больше времени внимательному выслушиванию своих детей и стараться понять, что они на самом деле имеют в виду и о чём думают.

Вот несколько правил обхождения с детьми и подростками, проявившими суицидальные наклонности:

1. Открытое обсуждение проблемы. Оно снимает тревожность: беседа не может спровоцировать самоубийство, тогда как избегание темы увеличивает риск.
2. Взрослому надо быть внимательным к косвенным признакам состояния ребёнка. Подросток должен услышать, что происходящее с ним близкий ему человек воспринимает всерьёз.
3. Необходимо дать ребёнку возможность высказаться, задать ему вопросы, выслушать ответы. По возможности снижать пафос и переживание трагической красоты смерти. Подростки часто романтически воспринимают её внешнюю сторону: красивые похороны, все рыдают... Нужно развеять эту наивность.
4. Ни в коем случае нельзя провоцировать ребёнка, предполагая его неискренность и слабование.
5. Подчёркивать временный характер проблем, интересоваться, чем мы можем ему помочь.

Педагогам очень часто приходится сталкиваться с родительскими жалобами на «неуправляемость» детей: мол, в школе его не уймешь, на уроках шалит, на перемене всех толкает, разбил окно, нахамил учительнице и т.д. Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой. А на самом деле все гораздо проще: даже 2-3-хлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку или написать в штаны. И тогда все взрослые бросят свои дела; пусть отшлепают, пусть обругают – но зато увидят, что у них есть ребенок! И школьная неуправляемость начинается по той же причине: мама и папа совсем не интересуются, как ребенку живется в школе. Они и сами в эту школу никогда не придут, так пусть их хотя бы вызовут! И как это не страшно, иной раз детские суициды происходят по той же самой причине. Ребенок уходит из жизни с мыслью: мол наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть. Вернее был...

Почему дети уходят из жизни? Ведь у них вроде бы нет никаких трудностей ни с работой, ни с зарплатой, ни с семьей?!

Да потому, что у детей проблем не меньше, чем у родителей. **Во-первых**, дети очень тонко чувствуют родительские сложности. **Во-вторых**, у детей всегда есть свои личные психологические проблемы, которые многим взрослым на фоне собственных неурядиц кажутся пустяками. Но детская душа не хочет и не может так считать, и однажды ребенок не выдерживает груза нерешенных вопросов, которые ему просто некому задать... **В-третьих** – и это, увы, самое главное, - наиболее частая причина многих так называемых «подростковых суицидов» - то, что дети-подростки фактически брошены взрослыми.

Основанием для ухода из жизни могут стать плохие отношения между родителями, их развод, смерть близких, унижение ребенка родителями, боязнь перед жестоким наказанием, не сложившиеся отношения в школьном коллективе и другие кризисные стрессовые ситуации. Именно в эти моменты они ищут родительской поддержки и понимания. Основной процент

самоубийств «из-за любви» происходит не потому, что подростку приспичило начать интимную жизнь, и не потому, что у него бушуют гормоны. Просто чаще всего детская влюбленность – не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. Такие поиски любви лишь для того, чтобы быть хоть кому-то нужным характерны и для взрослых. Но взрослые, конечно, умирают от отсутствия взаимности гораздо реже. Дети, как правило, не умеют учитывать завтрашний день. Ребенок живет по принципу «здесь и сейчас». Они искренне считают, что если их отвергли сегодня, значит, так оно будет всегда.

Достаточно часто у подростков встречаются так называемые «суицидальные настроения». Это когда подросток никаких попыток самоубийства не совершал, но очень любит поговорить о том, что жить вообще незачем, жизнь – очень гадкая штука и молодцы те, кто это вовремя понял и нашел в себе мужество... или «Если бы я сейчас умер, мои родители пожалели бы, что относились ко мне так плохо», «Лучше умереть, чем так дальше жить», «Вам без меня будет лучше». Миф о том, что «те, кто говорят о самоубийстве, никогда не совершают его», как доказано, является опасным и ошибочным. Вначале угроза может быть бессознательным призывом о помощи, защите, вмешательстве. Позднее, если не найдется никого, действительно заинтересованного помочь, человек может наметить время и выбрать способ самоубийства. Так что, **если ребенок пугает самоубийством, как бы несерьезно это ни выглядело – для родителей это всегда повод глубоко задуматься над методами воспитания и обстановкой в семье в целом.**

Подростковый (12-17 лет) – в подростковом возрасте причиной импульсивных суицидальных действий обычно являются конфликтные отношения с родителями, реже с учителями. Подростки нередко тщательно планируют суицидальные действия. Хотя, на разных этапах подросткового возраста существуют свои особенности формирования и проявления девиантного поведения, связанные со спецификой физиологии, психологии, личностными и поведенческими индивидуальными качествами.

В младшем подростковом возрасте (12-14) суицидальные проявления, как правило, не планируются заранее. Попытки самоубийства совершаются при помощи первых попавшихся под руку средств, в ситуациях угрозы наказания. У этой группы подростков покушения не имеют тяжелых медицинских последствий. Это не истинное стремление к смерти, а желание избежать конфликта, устранившись от трудной ситуации.

В средней возрастной группе суицидальные проявления характеризуются демонстративными самоповреждениями, попытками, имеющими целью отомстить обидчику, наказать окружающих. Часты попытки суицида в состоянии аффективного напряжения, в кульминационные моменты конфликта, и медицинские последствия таких покушений часто бывают тяжелыми. Для подростков данной возрастной группы характерны приступы раздражительности и злобности, жажда

чувственных (сенсорных) переживаний, в сочетании с бедностью интересов, ограниченностью кругозора, неадекватным реагированием на различные ситуации обмана, крушения надежд, неудачи. Такие подростки еще не устойчивы к стрессам, практически не владеют навыками самоконтроля.

Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывали свои стремления. Подготовка к самоубийству зависит от особенностей личности человека и внешних обстоятельств. Подросток может раздаривать сентиментально ценные личные вещи. Родителям следует обратить внимание, если сын или дочь стали оставлять на видном месте свой личный дневник, письма, бумаги, которые раньше ревниво оберегались и прятались подальше, это может означать, что у него серьезные проблемы. Сам рассказать о них подросток не может из-за страха или стыда, но он надеется, что взрослый прочитает эти записи и поможет ему.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что у детей действительно нет представления о смерти, оно не сформировано реально. Им кажется, что они не умрут до конца, у них нет понятия, что это необратимый процесс.

Вы должны знать, что к любому намеку на суицид в словах ребенка следует отнестись всерьез, даже если он просто выкрикнет сгоряча: «Я не хочу с вами жить!», «Как вы мне надоели!» и т.п. Ну, а уж если он напрямик заявит о своем нежелании жить («Уж лучше повеситься, чем с вами жить!», «Выброшусь с балкона!»), - то следует избегать провоцирующих реакций. Наиболее типичными ошибками многих родителей являются смех и фразы типа: «Ну, и, пожалуйста! Никто тебя удерживать не собирается! Скатертью - дорожка! Может тебе веревку с мылом подарить?». Конечно, за этими фразами родители прячут свой жуткий страх перед опасной ситуацией. Кроме того, они просто уверены, что и на этот раз их ребенок выполнит все с точностью «до наоборот». Но ребенок этого может не знать. И тогда нервный смех своих родителей он может принять за сомнение в его решительности и смелости, и попытается убедить их в обратном, даже ценой собственной жизни... А слова, от которых веет холодом и равнодушием, он сочтет лишним доказательством того, что он одинок и никому не нужен...

Советы для родителей:

- 1.** Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы друг с другом.
- 2.** Помогайте друг другу строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- 3.** Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
- 4.** Любые положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
- 5.** Ни при каких обстоятельствах не применяйте физического наказания.

6. Больше любите своих подрастающих детей, братьев, сестер, будьте внимательными с ними. От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Что можно НАМ, как родителям подростков, пожелать?

- Умеренности в проявлении родительских чувств;
- Быть просто добрыми, а не злыми или добренькими;
- Быть внимательными, а не назойливыми или безразличными;
- Быть лидером (вожаком), а не надсмотрщиком или потакателем капризов;
- Быть собеседником, а не «лектором» или «стенкой».

Необходимо просто открыть человеку глаза, что мир многообразен, сложен и, главное, интересен, что в мире есть кто-то, кому ты нужен и кто нужен тебе, поэтому уходить отсюда нельзя.

Чтобы ребёнок стал более уверенным, активным, позитивным, необходимо найти возможности:

1. Обучение основным приёмам общения, навыкам бесконфликтного общения.
2. Формирование социально-приемлемых механизмов поведения в сложных жизненных ситуациях.
3. Формирование умения анализировать и контролировать своё поведение, развивать навыки самоконтроля.
4. Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса.
5. Формирование умения адекватно оценивать свои возможности, ставить цели и достигать их.
6. Формирование представления о жизни как о высшей ценности, ответственности за свою жизнь.