

Рекомендации для взрослых по профилактике суицидального поведения детей и подростков.

Детский суицид – добровольный уход из жизни ребенка или подростка.

По статистике суицид детей младше 11 лет встречается очень редко, пик самоубийств приходится на возраст 13 – 16 лет.

Специалисты называют три основные причины: непреодолимый стресс, привлечение внимания и подражание на фоне нарушения семейных отношений.

Многие детские психологи склоняются к мысли, что желание смерти – это достаточно распространенная реакция подростковой психики на возникновение стрессовой ситуации.

Также суицид совершают подростки не потому, что на самом деле хотят умереть. Они стремятся привлечь к себе внимание окружающих. Тем самым они заявляют миру о степени своего отчаяния.

А причиной массовых самоубийств подростков, когда группа детей одновременно или вслед друг за другом совершают так называемое «скопированное» самоубийство, является склонность подростков к подражанию и повышенная внушаемость. И такие групповые самоубийства не являются редкостью. Сейчас мы наблюдаем активную работу сайтов, воздействующих на суицидальное поведение детей. Здесь необходимо предпринять специальные меры.

А общим фоном для всех самоубийств является нарушение нормальной психоэмоциональной связи со своей семьей, а у девочек – особенно с матерью. Каким бы взрослым не считал себя подросток, отсутствие взаимопонимания и контакта с семьей сильно усугубляет все переживания ребенка, делая их трагичными.

Что делать?

По мнению специалистов попытку суицида практически всегда можно избежать!

Главное условие - это заметить тревожные сигналы и обратиться за помощью к специалистам.

Но есть одна трудность в распознавании намерения суицида.

В основе суицида лежат сугубо личные причины и переживания ребенка. Ему эти проблемы кажутся глобальными и неразрешимыми. А взрослые часто их недооценивают, считают незначительными и неважными. Поэтому профилактика суицида не всегда срабатывает. Но есть возможность действенной профилактики подростковых суицидов.

Рекомендация для взрослых.

Необходимо обратиться за профессиональной помощью к психологу (психиатру), если вы обнаружили хоть одну из нижеперечисленных проблем. Именно они наиболее часто становятся причиной самоубийств.

1. *Ссора с друзьями. Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.*
2. *Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.*
3. *Смерть кого – либо из близких родственников.*
4. *Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.*
5. *Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.*
6. *Затяжное депрессивное состояние подростка.*
7. *Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.*
8. *Игровая зависимость и зависимость от интернета.*
9. *Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.*
10. *Подростковая беременность. Беременность девочки подростка становится поводом для суицида примерно в 21% всех случаев.*

Рекомендация для родителей.

Если хоть один из нижеперечисленных факторов присутствует в жизни вашего ребенка, немедленно измените свое поведение. Все внимание и все время уделяйте ребенку, оказывайте всяческую поддержку и понимание.

Но лучшим решением будет обращение к специалистам.

1. *Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.*
2. *Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.*
3. *Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.*
4. *Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.*

5. *Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.*
6. *Тщательно маскируемые попытки ребенка попроситься с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.*
7. *Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.*

Также психологи включают в группу риска подростков со следующими чертами характера:

1. *Подростки, которые не умеют правильно формулировать свои мысли, переживания, не могут объяснить то, что они чувствуют.*
2. *Двойственное мироощущение подростка и, соответственно, его поведение. С одной стороны – подросток не ощущает себя ребенком, его обуревают взрослые переживания и чувства, он всячески старается отстоять свою независимость. Но в то же самое время подросток ведет себя как ребенок, полностью завися от родителей, как в бытовом, так и в эмоциональном плане. Это противоречие лишает ребенка душевного равновесия.*
3. *Ярко выраженный подростковый максимализм. Ребенок резок в своих суждениях и оценках, как окружающим, так и самому себе.*
4. *Неумение анализировать свои поступки и прогнозировать их последствия.*

Родители должны помнить о том, что они являются главными людьми в жизни ребенка, определяющими его базовые чувства безопасности, самооценности, общего благополучия.

Характеристики отношения родителей к ребенку, вызывающих активный протест ребенка (в том числе и суицид в качестве акции протеста):

1. *Агрессия родителей.*
2. *Равнодушие и невнимание родителей к потребностям ребенка.*
3. *Недоверие к ребенку.*
4. *Небрежность или ирония по отношению к значимым для него проявлениям.*

Во всех взаимодействиях с ребенком необходимо проявлять одно:

Вы его любите и он вам дорог!