

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ПОГОВОРИМ О ВАЖНОМ!!!

ЖИЗНЬ...или НЕ ЖИЗНЬ... Почему дети идут на самоубийство? Многим взрослым кажется, что детство является самым беззаботным и легким периодом жизни. Однако если вспомнить собственные переживания, то можно отметить, что даже в период взросления дети испытывают много отрицательных эмоций. При этом многие жизненные ситуации кажутся им неразрешимыми, катастрофическими, безвыходными и пугающими, загоняющими в тупик. Когда взрослые узнают об истинных причинах, которые толкают детей на суицид, то они не понимают, что в них неразрешимого. Некоторые ситуации вообще не воспринимаются серьезно взрослыми. Однако дети реагируют по-другому: то, что может быть мелочью для взрослого человека, ребенком может восприниматься очень болезненно и серьезно.

Частыми причинами, которые толкают детей, в особенности подростков, на самоубийство, являются:

1. Ссоры с друзьями, даже по пустякам;
2. Безответная первая любовь или первая измена любимого человека;
3. Депрессивное состояние длительного характера;
4. Смерть близкого или родного человека;
5. Постоянные конфликты с родственниками, учителями;
6. Травля в школе;
7. Насилие в семье;
8. Зависимости (компьютерная, алкогольная, наркотическая);
9. Беременность в раннем возрасте;
10. Желание привлечь к себе внимание.

Выделяют несколько видов суицида:

- истинный суицид – осознанные действия, направленные на совершение акта самоубийства, лишение себя жизни;
- демонстративный суицид с желанием умереть не связан. Это скорее способ обратить внимание других на свои проблемы, своеобразный призыв о помощи, шантаж, которые используют слабые люди, не имеющие других способов воздействия;
- скрытый, или не прямой, суицид (косвенное самоубийство) – это завуалированное самоубийство, саморазрушающее поведение, направленное на резкое либо постепенное снижение длительности своей жизни. Это своеобразная игра со смертью (осознанное употребление в больших дозах алкоголя, никотина, сильных наркотиков, занятие экстремальными видами спорта, самоизоляция). Человек отдаёт себе отчёт, что подобное поведение опасно для его жизни, но продолжает вести себя подобным образом. В большинстве случаев, как показывает практика незавершенных суицидов, основной причиной, побуждающей ребенка к самоубийству является желание привлечь внимание к себе, к своей проблеме. Этому способствует недостаточная

сформированность у детей концепции смерти. Дети часто в принципе плохо представляют себе, что такое смерть и что это невозвратное состояние. Как пример, она приводит слова восьмилетнего мальчика, которому после попытки покончить с собой задали вопрос о том, что он понимает под словом «умереть». Недолго подумав, он ответил: «Ну, буду висеть и смотреть, как мама плачет. А потом она поймет, что так делать нельзя, и у нас будет все замечательно». Как же родителям понять, что с их ребенком что-то не так? Нужно просто внимательно присмотреться к его поведению.

О том, что ребенок находится в кризисной для него ситуации могут свидетельствовать следующие поведенческие признаки:

- Внезапная замкнутость и отказ от общения, самоизоляция
- Внезапное изменение поведения, когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской беззаботности.
- Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе.
- Безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду, несоблюдение правил гигиены, изменение привычек сна и/или питания.
- Нарушение аппетита. Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.
- Безразличные или наоборот неадекватные реакции на ситуации неудач в жизни.
- Внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. *Нередко подобные явления оказываются призывом человека обратить на него внимание, помочь ему:*

*Употребление спиртного и/или наркотических средств;

*Совершение неоправданно рискованных поступков;

*Внезапное снижение школьной успеваемости, активности, потеря интереса к жизни;

*Противоречивость в отношениях и мыслях, например: одновременно любит и ненавидит родителей, братьев и сестер;

*Написание прощальных записок или записок-завещаний, раздача подарков окружающим.

*Частое прослушивание печальной, депрессивной музыки.

Что делать если ваш ребенок находится в кризисной ситуации?

Вот несколько простых рекомендаций:

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с ребенком.
- Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, похвала).
- Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).
- Стараться поддерживать режим дня (сон, режим питания).
- Чаще давать ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.
- Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.
- Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.

Сделайте все, чтобы ребенок понял:

сама по себе жизнь - это та ценность, ради которой стоит жить.

Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной.

Важно научить ребенка получать удовольствие

от простых и доступных вещей в жизни:

природы, общения с людьми, познания мира, движения.

Лучший способ привить любовь к жизни - ваш собственный пример.

Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

Ваш психолог Елена Александровна Алейникова