

## **Консультация для родителей**

### **«Причины детского суицида. Его профилактика»**

К сожалению, даже в современной жизни, которая крайне богата различными происшествиями - конфликтными разборками, несчастными случаями, стихийными бедствиями - порой встречаются такие события, которые способны повергнуть в шок самых опытных медиков и следователей. К таким происшествиям относится детский суицид. Суицид – это умышленное лишение себя жизни.

Ребенок является олицетворением начала жизни, перед ним лежит большое количество самых различных дорог и возможностей, ему еще только предстоит познать все то, что готова предложить человеку жизнь. Детская смерть, пожалуй, самое нелепое и трагичное событие, которое только можно себе представить. Но если со смертью от тяжелых заболеваний волей – неволей приходится мириться и принимать ее, то смерть в результате суицида всегда словно гром среди ясного неба. Разум окружающих людей просто отказывается воспринимать эту страшную реальность - добровольный уход из жизни ребенка или подростка.

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотить свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их чада.

#### **Возраст детей, совершающих попытку суицида.**

Статистика самоубийств показывает, что обычно попытки суицида не совершают дети младше 11 лет. Но не стоит обольщаться и считать, что у маленьких детей не бывает тяжелого психического состояния. Просто малыши еще до конца не осознают, что такое смерть. До 3-х лет ребёнок ещё не имеет границ, отделяющих его от окружающего мира, не различает мёртвое и живое. У него нет представлений о времени, о будущем, а значит, и о смерти. Если в течение первых лет жизни ему приходится сталкиваться с феноменом смерти, то возникающие в связи с этим представления и эмоции лишь отражают реакции на смерть значимых для него людей, особенно матери.

У дошкольников некоторые представления о смерти уже, как правило, сформированы. Однако при этом они считают смерть уделом исключительно стариков, не допуская мысли о возможности прекращения собственной жизни.

И если детский суицид все же, к счастью, встречается достаточно редко, то про подростковые самоубийства нельзя сказать то же самое. Именно на возраст 13 – 16 лет приходится пик подростковых самоубийств. Многие детские психологи склоняются к мысли, что желание смерти – это достаточно распространенная реакция подростковой психики на возникновение стрессовой ситуации. Детская психика настолько ранима, что ребёнок может свести счёты с жизнью из – за конфликта с родителями или после очередной воспитательной беседы.

## **Причины детского суицида**

Важно понимать, что суицидальное поведение – это не только крик о помощи. Это в какой – то мере ответ на глубинные переживания человека, признание своей растерянности перед тем, что для него по – настоящему важно и что он по тем или иным причинам не в состоянии разрешить. Ведущим фактором подростковых суицидов является преобладание чувств безнадёжности и беспомощности.

Среди людей очень широко распространено мнение, что попытки суицида совершают только психически неуравновешенные люди, которые страдают различными психическими заболеваниями. На самом же деле это совершенно не так. Подавляющее большинство самоубийств совершается абсолютно психически здоровыми людьми, которые очень четко отдают себе отчет в своих действиях.

Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем, взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг – причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – напросто не обратил бы на нее особого внимания. Для ребенка же она глобальна.

### **Проблемы, которые 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 ребенок 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.
- Зачастую трагедии можно избежать. Профилактика детского суицида зачастую помогает избежать самого страшного – смерти ребенка. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка. Зачастую первыми тревожными звоночками могут стать такие вещи – фраза, оброненная якобы случайно.

### **Симптомы детского суицида**

Всегда обращайтесь пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид.

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 попрощаться 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, близким.
8. Физические жалобы, жалобы на боли внутри, энурез.
9. Резкое изменение настроения, эмоциональная неуравновешенность, аффективные реакции.
10. Обсуждение способов суицида, поиск одобрения самоубийц.
11. Прямые угрозы покончить с собой.

### **Действия родителей по профилактике детского суицида**

Если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа. Бейте тревогу! Не ждите, что всё пройдет само собой. Остановите его, подошедшего слишком близко к опасной черте. Ведь, возможно, ваши сын или дочь стоят уже у самого края. И уж ни в коем случае постарайтесь не совершить роковой ошибки – нечаянно подтолкнув собственного ребёнка в адскую пропасть только оттого, что его трагедия показалась вам маленькой, несущественной. Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к детским психологам или даже психиатрам.

Психологами доказан тот факт, что зачастую подростки совершают попытку самоубийства не потому, что на самом деле хотят умереть. Причиной подобной попытки суицида становится банальное желание привлечь к себе внимание окружающих, своеобразный крик о помощи. Для таких детей перерезанные вены или таблетки являются лишь своеобразным способом заявить миру о степени своего отчаяния. Однако очень часто подобные попытки обратить на себя внимание приводят к инвалидности, а то и к смерти ребенка.

### **Действия родителей при попытке суицида**

Если все же предотвратить несчастье не удалось, и ребенок совершил попытку суицида, родители должны принять комплекс срочных мер. Разумеется, первым вашим чувством будет испуг и облегчение от того, что жизнь ребенка все же удалось спасти.

1. Не скрывайте свои чувства от ребенка под маской равнодушия и уж тем более гнева. Ребенок должен чувствовать, что вы очень любите его и дорожите им.

2. Ни в коем случае не пренебрегайте помощью профессионалов – зачастую справиться с проблемой своими силами практически невозможно.

3. Следите за эмоциональным состоянием ребенка, попавшего в беду. Зачастую взрослые, зрелые люди далеко не всегда в состоянии совладать с собственными эмоциями. Что уж говорить о неокрепшей психике подростка.

4. Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем. Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему. В том случае, если ребенок будет ощущать вашу помощь и поддержку, он наверняка не станет больше пытаться свести счеты с жизнью.

#### **Рекомендации родителям по профилактике детского суицида.**

1. Будьте предельно осторожны в своих словах и действиях.

2. Не обижайте ребёнка, не унижайте, не наказывайте.

3. Доверяйте ему и воспринимайте, как самостоятельную личность со своим мнением и желанием.

4. Загляните в глаза ребёнка, который рядом с вами.

5. Как можно чаще ведите с ребёнком «разговоры по душам».

6. Общение с ребёнком ведите на позитиве.

7. Создавайте «ситуацию успеха» для ребёнка.

8. Повышайте самооценку ребёнка, ведь заниженная самооценка ведёт к тревожности, замкнутости, неуверенности, комплексу неполноценности.

9. Чаще улыбайтесь, дарите радость детям.

10. Любите и дорожите своим ребёнком.

11. Чаще обнимайте своего сына и дочь.

12. Покажите своему ребёнку, что он вам небезразличен, пусть он почувствует себя любимым. Убедите его, что безвыходных ситуаций не бывает, что все беды – временны! И вы всегда будете с ним рядом.

Детская жизнь – это самое хрупкое и самое драгоценное чудо, которое дарит людям судьба. И от нас зачастую зависит то, насколько счастливой и длинной она станет.

Ведь дети – тонкие и хрупкие одуванчики, которые так легко превратить в голые былинки! Они – наше будущее! Встанем же на их защиту! Будем помощниками и опорой для них!