

Профилактика суицидального поведения учащихся

Сегодня хочется обсудить непростую, но крайне важную тему, которая связана с безопасностью жизни и здоровья детей. Это проблема суицида среди детей и подростков. Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что в последнее время увеличился рост количества суицидальных попыток в подростковой среде.

Почему у ребёнка возникают мысли о суициде? Атмосфера напряженности и конфликтных семейных ситуаций действует на ребенка резко отрицательно. Дом перестает быть для него опорой, он теряет чувство безопасности, исчезает тот источник, которым была для него семья, когда в ней царила эмоциональная связь родителей, когда они и мир их ценностей были примером для подражания. Нарушение такой стабильности семейной системы может привести ребенка, особенно в младшем школьном и подростковом возрасте, к поискам опоры вне дома. В таком состоянии дети легче поддаются внешним влияниям, так как стремятся к разрядке внутреннего напряжения.

Надо помнить, что чем длительнее по времени разногласия в семье, тем сильнее их отрицательное влияние на ребенка. Эмоциональное состояние родителей остро воспринимают дети любого возраста. Там, где взаимоотношения родителей искажены, развитие детей идет с отклонением от нормы. В таких условиях омрачаются или даже утрачиваются представления о светлых идеалах любви и дружбы, которые человек усваивает в раннем возрасте на примере самых близких людей – отца и матери. Кроме того, конфликтные ситуации ведут к тяжелым психическим травмам.

Многим из нас кажется, что суицид или самоубийство – это то, что никогда не случится с моим ребенком. И к сожалению очень часто установка на то, что мой ребенок не способен по своему желанию уйти из жизни, мешает нам с вами трагедию предотвратить.

Суицид – это умышленное лишение себя жизни.

«Парасуицид» – «суицидальная попытка».

Что может привести ребенка и подростка к суицидальным действиям?

Выделяют следующие суицидальные мотивы:

1. личностно-семейные: хронические семейные конфликты; развод родителей; болезнь, смерть близких; одиночество, неудачная любовь; оскорбление, унижение со стороны окружающих и т.д.;
2. состояние здоровья: психические заболевания, соматические заболевания;
3. конфликты, связанные с антисоциальным поведением: опасение уголовной ответственности, боязнь иного наказания или позора (изнасилование, нежелательная беременность);
4. конфликты, связанные с учебой;
5. материально-бытовые трудности семьи.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся ситуации. Среди тех, кто намеревается совершить суицид, тем или иным образом раскрывает свои стремления.

Существуют определенные признаки, по которым можно понять, что ребенок склонен к суициду. Данные признаки, можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Поведенческие признаки:

1. Раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами.
2. Демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие, как:
 - в еде – ест слишком мало или слишком много;
 - во сне – спит слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде – становится неряшливым;
 - в школьных привычках – пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общение с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость; находится в подавленном настроении;
 - проявляет замкнутость от семьи и друзей;
3. Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Словесные признаки:

1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
2. Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутит на тему самоубийства.
4. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Ситуационные признаки:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если вы обратили внимание на то, что ваш ребенок проговаривает, или во внешнем виде проявляет те признаки, о которых говорилось выше, нужно обязательно побеседовать с ним, скорее всего у него есть проблемы, разрешить

которые он не в состоянии. Обратитесь вместе с вашим ребенком к специалисту, чтобы вместе разработать стратегию помощи (к психологу, врачу-психиатру, врачу-психотерапевту).

Для профилактики суицидального поведения необходимо **следовать ряду правил.**

- ✓ Открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей.
- ✓ Всегда находить время для того, чтобы выслушать своего ребенка.
- ✓ Обязательно установить теплый эмоциональный контакт с ребенком, говорить почаще, что любите его, что он важен для вас.
- ✓ Помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним. Искать конструктивные выходы из ситуации. Строить совместные планы на будущее. Можно попросить ребенка совместно с вами поразмышлять над альтернативными решениями проблемы.
- ✓ Не отрицать переживаний вашего ребенка. Высказывания: «Нечего переживать», «Не бери в голову», «Это все глупости» приведут к потере его доверия к вам. Оказывайте эмоциональную поддержку (выслушайте, обнимите и т.д.). Желательно быть искренним и откровенным с ребенком делиться своими чувствами и переживаниями.
- ✓ Не скупиться на похвалу. К сожалению, все мы скоры на расправу, особенно если речь идет о ребенке. А вот похвалы от родителей дожидаться не так уж и просто. И очень зря – если вы не будете регулярно хвалить своего ребенка, его самооценка вряд ли будет достаточно высокой. Конечно же, за вымытую за собой тарелку хвалить каждый раз – это перебор. А вот если вы хотя бы раз в неделю отметите, какой у вас помощник, ребенок это обязательно оценит.
- ✓ Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
- ✓ Предъявлять требования, соответствующие возможностям вашего ребенка.

Уважаемые родители, помните, что самая главная профилактика суицидов среди детей и подростков – это здоровые, доверительные отношения внутри семьи. Как бы не была загружена ваша жизнь, жизнь ребенка должна быть всегда на первом месте.

Семья и школа – два социальных института, имеющих значительное влияние на детей. Наше воздействие будет тем эффективнее, чем полнее и глубже мы будем использовать свои возможности.