

ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО СУИЦИДА

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Суицид – это крик души, который вовремя не был услышан окружающими и родителями.

В последнее время значительно участились случаи суицидов. Ситуация особенно обостряется в связи с активностью средств массовой информации, кино и телевидения, развитием компьютерных средств коммуникации, которые в разных формах привлекают внимание неподготовленной детской аудитории к теме смерти.

Помимо суицидального поведения, у современных детей и подростков много так называемых парасуицидальных поступков: фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно-демонстративные суицидальные поступки. Такие действия детей направлены не на самоуничтожение, а, прежде всего, на восстановление нарушенных социальных и семейных отношений.

В такой ситуации особенно актуальной становится системная профилактическая работа по предотвращению суицидальной угрозы. **И начинать эту работу необходимо с того самого момента, когда начинается социализация ребенка, т.е. с его поступления в детский сад.**

Формирование характера ребенка начинается практически с младенчества, поэтому важно уже в первые годы жизни ребенка формировать антисуицидальные факторы личности (сформированные положительные жизненные установки, позитивная жизненная позиция, комплекс личностных психологических особенностей человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений), такие как:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- психологическая гибкость и позитивная социализация;
- проявление интереса к жизни;
- формирование ценности жизни и здоровья;
- умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;
- умение обращаться за помощью в трудных жизненных ситуациях, принимать помощь;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности ребенок, чем сильнее его «психологическая защита», его жизнестойкость и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Четыре основные причины самоубийства:

- **Изоляция** (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- **Беспомощность** (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- **Безнадежность** (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- **Чувство собственной незначимости** (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Семейными факторами, влияющими на суицидальность детей и подростков являются:

- психические отклонения у родителей;
- история самоубийства и суицидальные попытки в семье;
- насилие в семье (включая психическое, физическое и сексуальное);
- недостаток внимания и заботы либо излишняя родительская авторитарность, отсутствие гибкости (ригидность) в вопросах воспитания;
- конфликтные отношения между членами семьи и неспособность продуктивного обсуждения семейных проблем;
- развод родителей.

Отношение детей к смерти и возможному самоубийству формируется и меняется в зависимости от возраста ребёнка. У детей до 5 лет нет ещё устойчивого представления о смерти как о чём-то необратимом. Умереть означает для ребёнка в этом возрасте продолжать существование в какой-то другой форме. Хотя в 5 лет ребёнок уже имеет представление о расставании, на смерть он реагирует скорее со страхом, протестом и с некоторым любопытством. Внутреннее и внешнее ещё окончательно не разделены для ребёнка. У детей этого возраста ещё нет конкретного понятия о времени. Слова «навсегда», «конец» или «окончательно» ещё полностью ими не осознаются. Ребёнку кажется, что смерть - это что-то вроде сна. В то же время ребёнок начинает понимать, что «жизнь после смерти» отличается от обычной жизни. Старший дошкольник имеет достаточно чёткое представление о смерти - часто в образе скелета или привидения с косой. В младшем школьном возрасте часть детей считает смерть наказанием за зло. Другая часть детей относится к смерти как естественному концу жизни. Подростки же полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти. Они уже способны понять существующие в обществе концепции смерти. Подросток может относиться к смерти спокойно и трезво как к естественному концу жизни. В других случаях он может занимать явную защитную позицию, представляя, например, суицид как возможность наказать родителей или жертву ради высокой идеи.

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Уважаемые родители!

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», давайте ему высказаться.
6. Общение с ребёнком ведите на позитиве.
7. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
8. Не опаздывайте с ответами на вопросы ребенка по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т. д.
9. Создавайте «ситуацию успеха» для ребёнка.
10. Повышайте самооценку ребёнка, ведь заниженная самооценка ведёт к тревожности, замкнутости, неуверенности, комплексу неполноценности.
11. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы.
12. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы. Он - личность.
13. Чаще улыбайтесь, дарите радость детям.
14. Любите и дорожите своим ребенком, принимайте его таким, какой он есть, со всеми плюсами и минусами.
15. Чаще обнимайте своего сына и дочь.
16. Покажите своему ребёнку, что он вам небезразличен, пусть он почувствует себя любимым. Анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию. Убедите его, что безвыходных ситуаций не бывает, что все проблемы – временны, что их можно решить конструктивно.
17. Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
18. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.
19. Сокращайте до минимума время взаимодействия ребенка с компьютером, планшетом, телевизором, смартфоном! Следите за тем, что смотрит ребенок, в какие игры он играет.
20. Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если?»...
21. Помогите определять источники психического дискомфорта.
22. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
23. Помогите своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
24. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
25. Любые положительные начинания ребенка одобряйте, словом и делом.
26. Уважительно относитесь к тому, что кажется ребенку важным и значимым.
27. Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так.

Подготовила педагог – психолог Ложечник Н.Н.