

РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ.

Всегда шокируют новости о суициде детей: «10-летний мальчик повесился», «15-летние девочки прыгнули с 24 этажа». Что толкает детей к такому поступку? В каких семьях они живут? Кто их учителя? Почему никто не увидел проблемы и не помог?

Когда читаешь такие новости, кажется, что условия жизни ребенка невыносимы, однако, по статистике, большинство детей, решивших покончить с собой, из внешне благополучных семей, из обычных школ. То есть обычные дети, такие как все. Но статистика ужасающая: ежегодно в России совершается четыре тысячи попыток суицида подростков, и полторы тысячи из них заканчиваются смертью — в среднем почти 11 случаев ежедневно.

В семьях кажется неэтичным, неловким и даже не нужным говорить с ребенком о смерти, но именно в подростковом возрасте дети начинают интересоваться этой темой — это их естественное любопытство взрослеющего человека: Что это? Что будет потом?

И дети обращаются к друзьям и в интернет: создают сайты и группы в социальных сетях, где они обсуждают смерть, суицид, и, возможно, кто-то принимает свое последнее в жизни решение. Пропагандирующие суицид сайты открываются чаще, чем закрываются, и ребенка не уберечь от этой информации — от того или иного друга, на том или ином сайте он получит информацию, которую ищет. Здесь важно не оградить ребенка от этой темы, а научить правильно к ней относиться — этому могут и должны подготовить ребенка родители, учителя. Ребенок должен иметь возможность поговорить о смерти со своими родными людьми.

Более того, родителям с ранних лет нужно говорить с ребенком о том, какие чувства испытывает человек: как положительные, так и негативные (страх, обида и т.д.). Ребенок должен понимать, что жизнь состоит не только из светлых и ярких тонов, и родители должны научить ребенка переживать негативные чувства и идти дальше: рассказывать о себе, своих проблемах в детстве, об отношениях со сверстниками и своими родителями. А у нас многие дети воспитываются в семье как главные члены семьи: зачастую в семье растет один ребенок, которому «все можно», для которого родителями, бабушками и дедушками созданы неестественные, идеальные условия жизни, и, когда он приходит на улицу и

сталкивается с массовой школой, первыми трудностями и проблемами, он не знает, как себя вести. Мир кажется жестким и несправедливым.

При этом, по статистике, девочки более склонны к размышлению о самоубийстве и принимают большее число попыток, мальчики же «не ошибаются» — их попытки чаще имеют роковые последствия.

Нужно дома с родителями и в школе с учителями проговаривать свои проблемы, искать выход из сложившейся ситуации: «Безвыходных ситуаций не бывает», — говорят взрослые, а дети задумываются о суициде, получив «двойку» или провалив экзамен. Мы, взрослые, сами запугиваем детей, предъявляем к ним завышенные требования, пытаемся реализовать свои родительские амбиции, считая, что наш ребенок «самый-самый», он должен быть лучше всех: хорошо учиться, не хулиганить, быть нашей гордостью. Тогда как ребенок должен знать: семья — это его дом, кров, здесь он защищен от всех бед, здесь его любят таким, каков он есть, безусловной любовью.

Причины суицида детей и подростков

Считается, что подростковый возраст — самый сложный возраст ребенка: у подростков появляются проблемы, переживания, страхи, зачастую подростки испытывают хроническое одиночество. Однако в интернете описано множество случаев суицида детей более раннего возраста: с 8-10 лет, самый «опасный возраст» — 10-14 лет. Это говорит о том, профилактику суицида подростков нужно начинать с самого детства.

Что же приводит детей к мыслям о самоубийстве?

Недостаток внимания и любви родителей — главная причина. Многие родители сегодня заняты на работе до позднего вечера, и, приходя домой, могут только накормить ребенка, приготовить ему вещи на завтра. В то время как с ребенком нужно разговаривать, спрашивать как у него дела, рассказывать о себе и вместе проводить время: ужинать, гулять, что-то мастерить, готовить, да и просто смотреть фильмы, обсуждать их. Ребенок нуждается в родительском общении, и если родители не имеют возможность проводить качественное время (совместная деятельность) с ребенком, этим «займется» кто-то другой: улица, плохая компания, интернет.

Часто дети могут пугать родителей тем, что покончат с собой — это первый «звоночек». Недавно в Нижнем Новгороде девочка во время ссоры с отцом сказала, что выбросится из окна и ушла в свою комнату. Отец не придавал значения этим словам, подумав, что дочка сказала это в шутку. Возможно, это было уже не первый раз. Через несколько минут она выпрыгнула из окна высотки.

Порой дети, привыкшие к компьютерным играм, в которых герой может "сохраниться" и появиться заново после уничтожения, не понимают, что в жизни — все по-другому, что возврата — нет.

Если ваш ребенок тоже говорил вам об этом или намекал, он призывает вас помочь ему — он говорит, что у него есть проблемы и он хочет их решить. Если родители не могут оказать поддержку, то, значит, и никто не может. Также ребенок может просить побыть с ним, поговорить с ним, погулять, поиграть. Обязательно откликнитесь на эту просьбу, но не разово. Такая просьба, высказанная вслух, требует системы: меняйте свое отношение к ребенку, проводите с ним больше качественного времени, возможно, потребуется взять отпуск, сменить работу или изменить образ жизни.

То же самое, если ребенок говорит, что вы его не любите. Что-то пошло в ваших отношениях не так, раз ребенок так говорит. И это не его, ребенка, вина, а взрослых. Хвалите ребенка, радуйтесь его успехам, интересуйтесь его жизнью, проводите время вместе. Такое может быть с рождением другого ребенка, когда родители в заботах «забывают» о старшем, когда родители слишком заняты своей личной жизнью, отправляют детей к бабушкам и дедушкам.

Но не редко дети молчат: молча сидят в своей комнате, читают, рисуют, фотографируют, что-то смотрят в интернете и в один день без видимых на то причин, уходят из жизни. А родители знают истинные интересы и желания своих детей, ведущих уединенный образ жизни? Может быть, они испытывают проблемы в общении со сверстниками, их дразнят, недолгобливают, их что-то беспокоит (плохое самочувствие, болезни, страхи перед взрослением и физиологическими изменениями организма), не получается понять то, что проходят в школе и отсюда ощущение никчемности, ненужности, покинутости?!. Не часто ли в разговорах между собой взрослые обсуждают других детей или взрослых: о том, что могут быть счастливы и успешны только люди с высшим образованием, о том, что дочь коллеги такая молодец, потому что отлично играет на виолончели и уже выступает перед публикой, мама так стройно и спортивно выглядит, а дочь — дурнушка, не хочет сходить в магазин и купить «хорошую» одежду? Не обязательно говорить это ребенку, чтобы он понял, что в глазах родителей он никогда не будет хорошим, таким, каким бы они его хотели видеть. Все остальные причины (плохая успеваемость, неразделенная любовь, конфликт с учителем и т.д.) можно преодолеть, если ребенок знает, что дома его любят и ждут, и у него впереди светлое будущее. Полноценное общение с родителями научит быть уверенным в себе, относиться к происходящему с оптимизмом.

Что может помочь преодолеть суицидальные мысли у ребенка?

- **Любовь, забота, понимание и принятие родителей.** Мало понимать ребенка, нужно принимать его точку зрения, его право быть самим собой и

принимать самостоятельные решения. Ребенок — это не собственность, и родители — не хозяева, чтобы диктовать поведение ребенка, принимать за него все решения и т.д. С детства постепенно нужно учить и давать ребенку больше самостоятельности, приучать нести ответственность.

- **Собственный пример.** Родители, сталкиваясь с трудностями, должны быть бодрыми, оптимистичными, желающими справиться с любыми трудностями.
- **Литература, кино.** Читая вместе с ребенком или рекомендуя ему те или иные книги или фильмы, вы можете помочь ребенку ориентироваться в этом мире: различать добро и зло, ценить жизнь, уметь понимать себя и других. Лучше читать те книги и смотреть те фильмы, где герои, сталкиваясь с трудностями, сохраняют бодрость духа, юмор, предпринимают попытки выхода из ситуации. Очень полезно обсуждать прочитанное и просмотренное вместе, за ужином, за вечерним чаем — пусть это будет доброй традицией.
- **Добрые дела.** Ребенок не должен расти эгоистом, он должен понимать, что в мире есть те, кому может быть нужна его помощь. С раннего детства можно приучать ребенка кормить птиц, выносить дворовой собаке воду и косточки, ухаживать за домашними питомцами. Это поможет осознавать свою значимость, ребенок будет знать, что его забота кому-то нужна.
- **Спорт, музыка и другие увлечения.** С детства нужно формировать и способствовать появлению у ребенка устойчивых интересов, новых знакомств. Расширяйте кругозор ребенка, посещайте выставки, музеи, экскурсии, смотрите разные передачи — в этом мире ребенок должен найти что-то для себя, то, что будет ему интересно, и то, что будет направлять его дальнейшую жизнь. Если не получилось с музыкой, попробуйте танцы, не получилось с танцами, запишись в бассейн, не вышло с бассейном — в археологический кружок.

И нельзя не сказать о том, что в доме должна быть **благоприятная для проживания обстановка**: мир и лад в семье, своя комната или свой «угол» у ребенка, чистота и порядок. Ребенок должен полноценно питаться, соблюдать режим, полноценно отдыхать. Взрослые, живя подчас в бешеном темпе, забывают о необходимости этих простых условий развития ребенка.

Как нужно отвечать ребенку?

Фраза ребенка	"Правильный" ответ	НЕправильный ответ
Ненавижу учебу, класс...	Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?	Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй
Все кажется таким безнадежным...	Иногда все чувствуем подавленными.	Подумай лучше о себе, кому еще хуже, Давай чем тебе

подумаем, какие у нас
 проблемы и какую из
 них надо решить в
 первую очередь
 Ты очень много значишь
 для нас, и меня Не говори
 всем было бы лучше без меня! беспокоит твое глупостей, Давай
 настроение. Скажи мне, поговорим о
 что происходит, чем-нибудь другим
 Расскажи мне, как ты Я все прекрасно
 Вы не понимаете себя чувствуешь. Я понимаю: это
 меня! действительно хочу это просто глупости
 знать
 Я совершил Давай сядем поговорим Что посеешь, то и
 ужасный об этом пожнешь!
 поступок...
 Если не получится, мы
 подумаем как это Если не получится
 А если у меня не сделать по-другому. — значит, ты
 получится? Если не получится, я недостаточно
 буду знать, что ты постарался!
 сделал все возможное

Кто бы вы ни были, учитель или родитель, всегда наблюдайте за ребенком: если он
 стал замыкаться, мало общается с друзьями, перестал рассказывать о себе, больше
 читает, куда-то ходит и задумчив — это повод узнать, что случилось. Это может
 быть признаком и попадания в дурную компанию или секту, и [травли в школе](#), и
 наркомании, и, к сожалению, мыслей о самоубийстве.

Дорогие родители, если вы видите, что с вашим ребенком что-то не так, не
 доверяйтесь полностью на свою интуицию и интернет, обратитесь к специалистам:
 сходите к детскому психологу, расскажите свою ситуацию и подумайте вместе, что
 лучше предпринять. Жизнь в XXI веке давно перестала быть спокойной и
 размеренной, и даже дети нуждаются в психологической помощи все чаще и чаще.
 Это не выдумки ушлых «американцев», у каждого из которых есть личный
 психиатр: если в нашей семье проблемы, мы должны их решать всеми доступными
 методами.

Дай Бог мы никогда не столкнёмся с тем, что описано в этой статье.