

## «Подростковый суицид. Как предотвратить трагедию?»



**Суицид** - это умышленное, самостоятельное лишение себя жизни. Данное действие не всегда может быть полностью осмысленным. Самым абсурдным и ужасным является суицид, совершенный ребенком. Тем не менее статистические данные нам говорят о том, что течение последних лет количество детей, пытающихся покончить с собой, а также ушедших из жизни по собственной воле увеличивается. В чем же причина совершения детьми данного шага? Если разобраться в причине, можно предложить эффективную профилактику детского суицида.

Как подрастающее поколение относится к смерти и возможному суициду зависит от возраста. Ребенок старшего дошкольного возраста еще не основательно представляет себе, что такое смерть и то, что явление это необратимое. Чаще всего дети в таком возрасте думают, что после смерти люди продолжают существовать, но лишь в другой форме.

Мышление младшего школьника более конкретно, но магическое представление о смерти все еще сохраняется. Чаще всего дети такого возраста отождествляют смерть с определенным лицом, наделенным мистическими способностями. Не редко мы слышали, как дети говорят о данном явлении, как о человеке в черном плаще с косой в руках, также представления детей могут отличаться в связи с культурными особенностями.

В подростковом возрасте у ребенка развивается абстрактное мышление, он овладевает способностью рассматривать гипотетические возможности. Подросток воспринимает смерть, как более очевидное явления. Но в данный период развития, индивид часто встречается с темой смерти в фильмах, книгах, новостях, социальных сетях и компьютерных играх. В силу эмоциональной незрелости, по этой причине у подростка складываются неверные установки о том, что такое летальный исход. Зачастую данная тема вызывает у детей на данном периоде развития великий интерес, а стертые рамки реальности, за счет увиденного, могут привести к самоубийству. Но это не одна из причин, которая может привести к трагедии. Чтобы выяснить, что еще может побудить подростка к суициду, рассмотрим особенности психического развития ребенка на данном этапе.

В подростковом возрасте ребенок находится в состоянии между взрослостью и детством, прослеживается сильное желание стать взрослым. Общение со сверстниками становится ведущей деятельностью, на этом этапе происходит формирование навыков социального взаимодействия, в какой-то ситуации ребенок может подчиниться, но в то же время отстаивает свои права. Общение в этот период - самый важный информационный канал. Вследствии того, что общение между сверстниками выходит на первое место, зачастую страдает школьная мотивация и снижается успеваемость. В организме подростка происходят не только психические, но и физические изменения и это объясняет эмоциональную неустойчивость, внезапную перемену настроения. Например, непреодолимая жажда деятельности может уступить место апатии; чрезмерно самоуверенный подросток может превратиться в застенчивого, неуверенного в себе; нежный и ласковый может проявить недетскую жестокость, а непреодолимая потребность в общении превращается в четкое желание побыть наедине с самим собой.

Дети в подростковом возрасте часто проявляют интерес к своей личности, им необходима оценка личностных качеств со стороны, они прислушиваются в основном к мнению только значащего для них человека, имеющего авторитет.

К началу подростничества у ребенка сформированы определенные привычки, особенности характера, которые зачастую препятствуют появившимся потребностям и желаниям. Эти особенности мешают подростку самоутвердиться, выразить себя и приписываются к недостаткам. Все это делает ребенка раздражительным, нарастает чувство вины за свою несостоятельность. Переходный возраст предусматривает высокую самокритичность, так же ребята в этот период развития в основном неадекватно относятся к критике со стороны взрослых, контроль с их стороны вызывает возмущение и недовольство. Это приводит к ярким вспышкам гнева, ведущим за собой конфликтную ситуацию.

Индивид, находясь на стадии преодоления подросткового возраста, сталкивается со сложностями, поэтому имеет очень шаткое состояние психики, суицидальная активность резко возрастает с 14-15 лет и достигает максимального пика в 16-19 лет. В силу несформированных понятий о смерти, дети воспринимают ее как длительное отсутствие или просто тяжелую болезнь. Они считают, что, совершив суицид, они умрут «не до конца» и смогут уклониться от безвыходной, как им кажется, сложившейся жизненной ситуации, а также смогут избежать приближающееся наказание.

Самоубийство подростки рассматривают как возможность решения накопившихся проблем, таким способом ребенок может отомстить взрослому за кажущееся недопонимание по отношению к нему. В основном суицид подростки адресуют окружающим, с которыми они состоят в конфликте, чаще всего это родители.

Уважаемые родители, чтобы предотвратить возможную трагедию в семье, вы должны с особой внимательностью отнестись к воспитанию вашего ребенка в данный очень нелегкий период его развития. Предлагаю вам более подробно ознакомиться с основными мотивами суицидального поведения детей подросткового возраста:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка), нежелание извиниться;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.

Первое место среди мотивов суицидального поведения подростков занимают мотивы, связанные с семьей.

Представляю Вашему вниманию так называемые «знаки», на которые нужно обратить внимание, они могут оказаться индикаторами суицидального поведения. Дети, оказавшись в безвыходной ситуации, могут неосознанно подавать «звоночки» о своих задуманных планах. Чтобы вовремя оказать помощь своему ребенку и не допустить трагедию. Будьте очень внимательны к этим «звоночкам»:

- ребенок высказывает нежелание продолжать жизнь, в своей речи допускает такие фразы как: «Лучше бы я умер!», «Я больше не хочу жить», «Я больше не буду ни для кого обузой», «Вам больше не будет нужно переживать за меня», «Хочу заснуть и больше не проснуться», «Мне никто не сможет помочь». Ко вниманию нужно применять даже слова, сказанные с иронией;
- ребенок постоянно интересуется книгами, фильмами, музыкой, статьями в интернете о смерти, часто заводит разговор на данную тему;
- вы нашли у ребенка таблетки или отравляющие вещества;
- вы узнали о том, что ребенок сообщил своим друзьям, что принял решение совершить суицидальные действия, в соцсетях выложил информацию о самоубийстве;
- ребенок подавлен, постоянно говорит, что чувствует себя одиноким; с затруднениями контролирует свои эмоции, в поведении присуща частая контрастная смена настроения;
- говорит о своей личности как о несостоявшейся, видит будущий окружающий мир в черных и серых красках;
- имеет заниженную самооценку неуверенность в себе, чувствует вину перед окружающими, в речи проскальзывают высказывания: «Я ни на что не способен», «У меня ничего никогда не получится»;
- проявляется не присущее для ребенка поведение: агрессивное, импульсивное; общительный ребенок замыкается в себе, стремиться к

уединению, проявляет социальную пассивность, часто закрывается в комнате;

- отрицает проблемы, стремиться к риску;

- успеваемость в школе снижается, домашнее задание выполнить не стремится;

- подросток прощается с близкими, раздает личные значимые для него вещи, свои фотографии.

Если вы заметили суицидальные признаки в поведении ребенка, сделайте все возможное, чтобы у вас состоялся душевный разговор. Не стоит с ходу начинать беседу с темы самоубийства. Постарайтесь разведать, что беспокоит подростка, чувствует ли он одиночество, безвыходность. Объясните ему, что из любой ситуации можно найти выход, и вы обязательно, в любом случае сможете помочь ему. Приведите примеры из своей жизни и жизни своих знакомых, которые подтверждают, что за плохим обязательно приходит хорошее, вселите надежду.

Если ребенок пойдет на контакт и начнет рассказывать о состоянии своей души, ни в коем случае не перебивайте его, дайте возможность высказаться. Задавайте вопросы и будьте честны в своих ответах. Если в ходе разговора вы услышали информацию, которая вызвала у вас потрясение, сдержите свои эмоции, не проявляйте агрессию. Когда разговор состоится, ребенок может ощутить облегчение, но негативные мысли могут снова посетить его, поэтому постарайтесь не оставлять его одного. Внушите ребенку уверенность в том, что, начав разговор с вами, он сделал верный первый шаг для преодоления того тяжелого состояния, в котором он находится.

Уважаемые родители, не допускайте, чтобы у ребенка в голове появилась мысль о суициде. Помните, что подростковый возраст - это самый сложный период в жизни ребенка, и многие негативные черты характера считаются нормой в связи с физическим ростом. Постарайтесь воспроизвести в своей памяти то время, когда вы были подростками, вспомните какие поступки совершали. Осознайте, что ваш ребенок вырос, поэтому относитесь к нему как к взрослому, уважайте, прислушивайтесь к мнению, советуйтесь, дайте понять, что он важен для вас. В общении будьте сдержаны, ведь агрессия порождает агрессию. Как можно чаще сочувствуйте и сострадайте. Не наказывайте ребенка телефоном или планшетом. Умейте слушать, всегда будьте на его стороне, доверяйте. Постарайтесь создать такие условия, в которых подросток просто не захочет вам врать и что-то скрывать, проявляйте больше внимания, вселите уверенность того, что он нужен, что его любят.

**Желаю Вам всегда быть любимыми родителями!**

**Спасибо за внимание!**