

КАК РАСПОЗНАТЬ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ

Виды суицидального поведения

Суицид – это намеренное желание лишить себя жизни. Подобное поведение делится на несколько видов. К ним относят:

- **Демонстративное.** У человека могут возникать мысли о суициде, но он не планирует умирать. Попытки самоубийства помогают ему привлечь к себе внимание близких. Такие люди могут калечить себя, имитировать повешение и принимать неопасные лекарства, зная, что их спасут. При отсутствии помощи от близких и дорогих людей и их полном равнодушии человек может предпринять реальные попытки самоубийства.
- **Истинное.** Суицид этого вида никогда не бывает спонтанным. Человек долгое время находится в угнетенном состоянии, его мучают негативные мысли, он страдает от комплекса вины. Окружающие люди часто делают вид, что не замечают смены поведения, это только ухудшает ситуацию. При истинном суициде человек любит рассуждать о смысле жизни и безысходности ситуации. При этом виде люди чаще всего прибегают к повешению.
- **Аффективное.** Человек предпринимает суицидальные попытки в состоянии сильного эмоционального возбуждения. В этот период он теряет самоконтроль и не может мыслить рационально. Вызвать аффективный суицид могут сильная эмоциональная травма, приступ паники или психоз.

Подростки

Основная причина суицида у детей – это низкая самооценка и отсутствие любви к себе. У подростков он часто спровоцирован проблемами в семье, колледже или школе, расставанием с другом или подругой, насилием, употреблением алкоголя или наркотиков. Несовершеннолетние могут покончить с жизнью из-за несчастной любви, плохих оценок в учебном заведении или болезни.

В состоянии отчаяния подросток осознает неизбежность смерти и считает суицид единственным выходом из сложившейся ситуации. Некоторые дети выбирают защитную позицию и с помощью самоубийства "наказывают" родителей. Если ребенок не любит себя, не ценит жизнь, его постоянно преследуют чувства покинутости, обиды и беспомощности, он прибегает к подобным мерам. Основными причинами подросткового суицида являются:

- Конфликты с окружающими, особенно с родителями.
- Сильная обида.
- Чувство одиночества, боязнь наказания и постоянное недовольство собой.
- Проблемы со здоровьем.
- Наличие депрессий и биполярных расстройств.
- Пережитое насилие.

В зависимости от причин выделяют несколько целей самоубийства. К ним относятся:

- Привлечение внимания.
- Манипуляция кем-либо.
- Прекращение физической боли.
- Получение заботы и помощи от близких.

Признаки

Обычно подростки, имеющие склонность к суициду, заранее предупреждают о своих намерениях. В их психологии поведения отмечаются следующие особенности:

- Частые мысли о суициде.
- Раздача собственных вещей.
- Одержимость смертью в разговорах и рисунках.
- Агрессивное и грубое поведение.
- Безразличие к своему внешнему виду.
- Снижение аппетита и изменение привычного графика.
- Уход из дома.
- Отсутствие планов на будущее.
- Отказ от общения с родственниками и друзьями.
- Опасное поведение.

Подросток может открыто говорить о том, что он хочет умереть и жизнь для него больше не имеет смысла. Он способен прогуливать занятия или убегать из дома, необходимость следить за внешностью у него отпадает. Более скрытные дети выражают свои переживания через рисунки, изображая на них могилы, кресты и окровавленные ножи. Для подготовки к самоубийству они могут собирать таблетки из аптечки.

Ребенок полностью игнорирует родителей и учителей. Он не признает авторитета взрослых и может начать вести асоциальный образ жизни. В такой период подросток может употреблять спиртное и табак. Наблюдается снижение умственных способностей, появляются жалобы на боли в разных частях тела.

Стадии развития

Суицидальное поведение протекает в несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности. К ним относятся следующие:

1. Самоубийство кажется не единственным, но возможным вариантом решения проблемы. Если ситуация приобретает критический характер, то появляются навязчивые суицидальные мысли, бороться с которыми невозможно.

2. Подросток начинает активно продумывать варианты ухода из жизни и взвешивает все «за» и «против».
3. Окончательное решение о суициде принято. Подросток прощается с близкими и продумывает конкретный план.

Дети, склонные к суициду, имеют зауженное восприятие. Они оценивают ситуацию как неконтролируемую и угрожающую, постоянно пребывают в состоянии страха. Человек считает себя беспомощным, но имеет завышенный уровень притязаний как к себе, так и остальным. Он не соответствует собственным ожиданиям. Взрослым необходимо обратить внимание на явные признаки готовящегося суицида. **К ним относят:**

- Приведение дел в порядок. Подросток занимается последними приготовлениями, может раздать ценные вещи и тщательно следить за чистотой в комнате.
- Прощание. Обычно оно принимает форму выражения благодарности разным людям, которые ранее оказывали помощь.
- Прилив сил и энергии. После принятия окончательного решения и составления плана негативные мысли перестают мучить человека, он становится активным. Внешне может показаться, что подросток переосмыслил происходящее, но это состояние опаснее глубокой депрессии.
- Раздача указаний. В дневнике или письмах подросток делает распоряжения относительно своих похорон. Могут присутствовать словесные претензии к родителям.
- Бессонница и ночные кошмары.

Чтобы предупредить суицид, подростку необходимо помочь избавиться от страданий и окружить его вниманием и заботой.

Профилактика

Взрослые в ответе за любое суицидальное поведение ребенка. Ко всем намекам на самоубийство необходимо относиться серьезно. Не стоит сомневаться в том, что крик о помощи требует ответной реакции. В профилактике суицидов у детей важнейшую роль играют родители. Если наблюдаются постоянная подавленность настроения и другие признаки депрессии, необходимо помочь подростку выйти из этого состояния.

Родители должны разговаривать с ребенком чаще и спрашивать о его самочувствии и планах на будущее. Все беседы должны носить позитивный характер. Не стоит занижать самооценку близкого человека и разбивать его мечты. Нужно доказать ребенку, что он сможет добиться поставленных целей, а родители обязательно ему в этом помогут.

Ни в коем случае не стоит сравнивать подростка с другими ребятами, которые являются более успешными и добродушными. Это приведет к еще большему снижению самооценки и развитию тяжелой депрессии. Родители должны помочь ребенку организовать активный досуг. В обыденную жизнь необходимо внести как

можно больше разнообразия и положительных эмоций. Настроить на позитивный лад может новый домашний питомец.

Родители обязаны следить за тем, чтобы подросток соблюдал режим дня. Он должен хорошо высыпаться, правильно питаться и заниматься физическими упражнениями. При выраженной депрессии или других психических нарушениях необходимо незамедлительно обратиться к психотерапевту. Определение точного диагноза и назначение требуемого лечения должны осуществляться только врачом.

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, педагогам рекомендуется:

1. внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
2. правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
3. не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
4. не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
5. постараться развеять романтично-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
6. не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
7. стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Как понять, что ребенок решил на самоубийство

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

1. Словесные признаки. Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом:

прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить";

косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";

много шутит на тему самоубийства;

проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. Поведенческие признаки. Подросток может:

раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок дела; мириться с давними врагами;

демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

- в еде - есть слишком мало или слишком много;

- во сне - спать слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде - стать неряшливым;

- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

- замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

3. Ситуационные признаки. Подросток может решиться на самоубийство, если он:

социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);
ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
предпринимал раньше попытки суицида;
имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
слишком критически настроен по отношению к себе.

Тест для родителей

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребенка, найдут выход из трудной ситуации.

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Подсчет результатов

Если на все вопросы вы ответили "да", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

методические разработки, презентации и конспекты

- Классный час: "Профилактика девиантного поведения детей и подростков" Материал содержит информацию о причинах самоубийства детей и подростков в возрасте 14-19 лет, а также видах ...
- Профилактика саморазрушительного поведения среди детей и подростков Технологическая карта...
- Профилактика девиантного поведения подростков Из опыта работы по духовно-нравственному воспитанию школьников....

- Классный час с психологом: Профилактика агрессивного поведения подростков. Стремительно, буквально за последние несколько лет подростковая агрессия из частно-семейной превратилась едва ли н...
- Моя тема работы "Профилактика асоциальных форм поведения подростков в рамках формирования основ правовой культуры" ...
- Профилактика злоупотребления психоактивных веществ среди детей и подростков, воспитанников коррекционных школ – интернатов. Роль профилактики возрастает и будет возрастать. Несмотря на то, что ряд больных со сформированной химической зависимостью...
- Общешкольное родительское собрание по профилактике суицидального поведения учащихся Общешкольное родительское собрание по профилактике суицидального поведения учащихся содержит рекомендации для родителей,...
- Родительское собрание: "Профилактика суицида у подростков". Данную презентацию можно показать на общешкольном родительском собрании, или на собрании в классе
- «ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ» Научно - исследовательская работа студентов 3 курса ГБОУ СПО КПК № 3 Краснодарского края по выявлению агрессивного...
- меры профилактики агрессивного поведения подростков тезисы по проблеме профилактики агрессивного поведения..

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 2/2015

Суицид у детей и подростков

«Жизнь - это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут» ЛАБРИУЙЕР

По данным Всемирной Организации Здравоохранения во всем мире ежегодно происходит около 1 млн. суицидов, среди них по данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 3000 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству. Статистика по Российской Федерации и вовсе неутешительна - около 1500 детей и подростков добровольно лишают себя жизни. Сегодня Российская Федерация по подростковому суициду занимает четвертое место в мире и стабильно удерживает первое в Европе, в Республике Беларусь за одиннадцать месяцев 2014 года 33 подростка покончили жизнь самоубийством, при этом лишь в пяти случаях проверки проводились по факту суицида школьников до 13 лет.

У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли. Суицид является «убийцей № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, отравления. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

Как не стараются те, кто призван заниматься этой проблемой — дипломированные школьные психологи или специалисты-суицидологи — никто из них не в состоянии предотвратить трагедии в среде подростков. С поведением современных мальчиков и девочек, с пониманием откуда возникают причины самоубийства не могут справиться ни родители, ни школа, ни профессиональные психологи и психиатры.

Сегодня проблема детского и подросткового суицида не сходит со страниц прессы и экранов телевидения. Взрослые не в состоянии объяснить себе и тот факт, что их умные, светлые дети, не имевшие проблем и конфликтов в школе и обществе, уходят из жизни. У нас появилось совершенно новое поколение, аналогов которому не было прежде. Это дети новой генерации, которые своим поведением вызывают родительское недоумение - неуправляемы и равнодушны. Они не способны воспринимать ни слова, ни действия взрослых. Эту глухоту нередко принимают за невоспитанность и индифферентность. Их не интересует действительность, для себя они избрали другую реальность, куда родителям вход заказан.

Все попытки взрослых проникнуть в виртуальный «детский мир» или «отрубить» интернет с целью традиционного общения со своим сыном или дочерью добавляет только еще больше отчуждения и конфликтов и в без того кое-как тлеющие отношения отцов и детей. Родителям нечего сказать своим детям, собственно сегодня они уже не то, чтобы говорят на разных языках, они на них молчат.

Детский и подростковый суицид - это беда родителей не только потому, что они теряют ребенка. Эта беда заключается еще и в том, что они не знают, почему он это сделал. Изыскиваются различные рационализации и оправдания, строятся домыслы и догадки, но правды не знает никто.

Тем не менее, за любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Чтобы развеять один из главных мифов о суициде «что самоубийством заканчивают жизнь только психически нездоровые люди», хотя по официальной статистике их не более 4-6% (на самом деле - это нормальные дети, попавшие в ненормальные обстоятельства), позвольте начать разговор о детском суициде с рассказа Аллы Боголеповой:

«Таблетки в доме были какие-то несерьезные, но зато очень много: цитрамон, тетрациклин, ноина... Двенадцатилетняя девочка аккуратно ссыпала их на блюдце — получилась целая горсть. Зачерпывала чайной ложечкой, запивала водой из кружки. Когда таблетки кончились, девочка причесалась, сняла пионерский галстук и легла на диван. Умирать.

Зачем она это сделала?

Несчастливая любовь? Первое романтическое чувство, отвергнутое одноклассником? Нет, девочка была абсолютным ребенком и в свои двенадцать все еще укутывала на ночь рыжую куклу Марину. Двойки? Но в девочкином дневнике и четверки встречались нечасто, она была отличницей. У нее, на посторонний взгляд, была райская жизнь: отдельная комната, интеллигентная мама, пианино и собрание сочинений Дюма.

Так что же? Секта? Интернет? Наркотики? Сети педофила? Рок-музыка, проповедующая культ суицида? Да бог с вами, середина 80-х, глубокая провинция. Что-то из того, что сегодня называют причиной детских самоубийств, еще не существовало. Остальное было из области страшной экзотики. Но дети почему-то умирали. С крыши, правда, не прыгали — чердачные двери нескольких пятиэтажек были наглухо заперты. Поэтому вешались, травились, резали вены и кидались под поезда. Одиночество и страх. Казалось бы, откуда им было взяться в маленьком поселке, где все друг у друга на виду, где родители отработывали положенные советские 8 часов и через 15 минут после окончания рабочего дня уже были дома? Потом эти родители в своем страшном горе задавались единственным вопросом: чего не хватало моему ребенку?

Ответ прост и страшен: вас не хватало. Не хватало вашего внимания, поддержки, доверия. Любви не хватало. «Люби ребенка сердцем, а виду не подавай», — этому невесте кем данному совету всю жизнь следовала моя мать. Эта «любовь, которой не видно», воплощалась в простых правилах: отмахиваться от детских побед и унижать за поражения; ругать за «кислую морду», не спрашивая, а почему, собственно, она кислая; почаще напоминать, кто тут кого кормит. Дружба, первая любовь, страшные сны и заветные мечты — все это казалось моей матери, да и большинству взрослых, чем-то неважным, несерьезным. С их взрослой точки зрения, сытый, здоровый, хорошо учащийся ребенок просто не имел права быть несчастным из-за такой ерунды, как безответные чувства к соседу по парте.

Эмоциональная закрытость, скупость на проявление чувств, неуважение к личности ребенка — это джунгли, в которых выживает сильнейший. И джунгли эти заботливо взращиваются самыми близкими людьми — мамой и папой. Большинство, слава Богу, выживает. Но есть и такие, для которых отсутствие прочного тыла в виде родительской поддержки и любви становится источником постоянного страха: я не нужен маме, значит, я не нужен никому, значит, я всегда буду один.

Мы можем сколько угодно обвинять интернет и телевидение. Требовать финансирования каких-то мифических государственных программ по предотвращению детских суицидов. Но эта страусиная политика есть не что иное, как попытка переложить ответственность и откупиться от невыносимого чувства вины. Остановить доведенного до отчаяния ребенка могут только родители. Не психологи, не священники, не Павел Астахов. Читая личные дневники ребенка, контролируя его страницу в социальной сети, можно убрать симптомы. Но болезнь, выросшая на почве родительской эмоциональной недоступности, чудовищной взрослой уверенности в том, что у ребенка нет и не может быть глубоких чувств, никуда не денется.

Почему я так уверенно это говорю? Потому что та девочка, которая ела таблетки чайной ложкой — это я. Меня спасла бабушка, которая привезла ведро клубники на варенье. Пара литров соленой воды и никаких упреков, никаких: «хоть бы о матери подумала». Матери мы, кстати, ничего не сказали. Да для меня это было уже и неважно. Я поняла, что у меня есть родная душа. Кто-то, кому я могу доверять, на кого я могу положиться, что бы ни случилось. Мне повезло. Тем, другим, повезло меньше. Их могла бы спасти родительская любовь. Не беседы с чужими людьми вроде школьного психолога, а всего лишь капля любви, которую пожалела для них собственная семья.

Источник: <http://mn.ru/oped/20120214/311487836.html>»

О том как родительская жестокость может довести ребенка до суицида смотрите в 10-минутном короткометражном фильме «Я больше сюда никогда не вернусь», снятом Роланом Быковым в 1990 году по заказу ЮНЕСКО в рамках международной детской программы для альманаха "Как дети?", ситуация в ленте совершенно стандартная для нашей, и не только нашей, страны, это надо смотреть...<https://www.youtube.com/watch?v=BenlC0qizLY>

Самоубийство – мольба о помощи, которою никто не услышал. Равиль Алеев

Причины суицида

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях привлечь внимание родителей, педагогов, других значимых людей на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против *бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых*.

Причины подросткового суицида нередко ищут в последнем событии или событиях погибшего, но они обычно являются последними каплями переполнившими чашу терпения ребенка. Занятия спортом и прочие надуманные развлечения не способны отвлечь детей от глубоких психологических страданий, образовавшихся от их нехваток и пустот.

Надо помнить, что суицид подростков никогда не является случайностью. Ребенок, принявший решение покинуть этот мир путем самоубийства, как правило, долго вынашивает эту идею, и предприняв попытку суицида ничуть не жалеет о содеянном, потому что за свою короткую детскую жизнь он испытал многое: жестокость и непомерную требовательность, не терпящих возражений родителей (замещающих родителей), всегда готовых сделать замечание и отругать; травлю и упреки учителей и одноклассников, предательство друзей ..., - ему не удалось только встретить любовь и понимание близких. Именно поэтому, говоря о причинах детских суицидов, используется такое понятие, как доведение до самоубийства, которое может включать в себя целенаправленную травлю, клевету, угрозы, унижения; физические издевательства, изнасилования, побои.

У детей, предпринявших попытки суицида, длительный срок наблюдалась тяжёлая депрессия (96%), потеря интереса к жизни, усталость от жизни; потеря смысла жизни (46%), некоторые пережили смерть кого-то из родных или друзей; испытали непонимание окружающими, одиночество; несчастную любовь (10%). Несмотря на то, что принято считать будто бы подростки, особенно девочки, совершают акт самоубийства из-за неразделенной любви, следственные органы констатируют, что такая причина суицида стоит на одном из последних мест в списке, и часто является последней каплей, переполнившей чашу.

Депрессия — это серьезное заболевание, и страдают ею не только взрослые, но и подростки, и даже дети школьного и дошкольного возраста. Только внимательный родитель, вовремя обративший на это внимание и пришедший за своевременной помощью способен спасти жизнь собственного ребенка и предотвратить непоправимый шаг.

При исследовании психотравмирующих обстоятельств, приведших к суициду, выявлено, что по сравнению со взрослыми самоубийцами, конфликт у подростков был более кратковременный, его длительность составляет от нескольких дней до года. Суицидальные конфликтные ситуации могут складываться для подростка из незначительных, по мнению взрослых, неурядиц. Однако некоторый максимализм в оценках, неумение прогнозировать последствия своих поступков и предвидеть исход сложившейся ситуации создают ощущение безысходности, неразрешимости конфликта, порождают чувство отчаяния и одиночества. Все это делает даже незначительную конфликтную ситуацию суицидоопасной, что подчас недооценивается окружающими взрослыми.

Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье (62%). Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. Большая часть подростков, кончающих с собой, - дети из неблагополучных семей, где имеет место хроническая алкоголизация родителей, материальные трудности, отсутствие нормального контакта в семье. Нередко ощущение себя как изгоя, отсутствие жизненной перспективы, стыд перед сверстниками приводит к сведению счетов с жизнью.

Современный родитель видит залог будущего благополучия ребенка прежде всего в количестве информации, которая будет в него заложена. Школы часто отвечают на этот родительский запрос скрытым увеличением учебной нагрузки, появляется все больше классов и школ, где занятия очень интенсивны. Хорошо, когда ребенок занят, когда его время заполнено, но это должно проходить в другой обстановке, когда они не соревнуются за результат, а когда интересно. Психологи считают очень большой ошибкой, когда ребенка с детского сада лишают времени на игру, без которой невозможно нормальное психическое развитие для этого возраста. Подготовка к школе сейчас нередко превращается в чуть ли не главную задачу детского сада, но не в смысле психологической готовности, что вполне оправдано, а в смысле дрессуры и натаскивания. Многие родители "повернуты" на том, что к школе ребенок должен уже уметь и читать, и писать, поэтому, как правило, до первого класса уже водят детей на дополнительные занятия в школу. Конкуренция, повышенные ожидания со стороны родителей и учителей - часто выливаются в нездоровое накручивание ребенка. Рейтинги, конкуренция между детьми, нередко подогреваемая взрослыми, ведут к подсознательному усвоению опасной для психического здоровья жизненной программы "быть первым, лучшим или никем". Последствия такой установки - тяжелые эмоциональные реакции на свои неудачи и успехи другого вплоть до нежелания жить, трудности установления

дружеских отношений и дефицит взаимной поддержки. Как реагируют родители и учителя на оценки, так реагирует и ребенок. Надо понять, что успех и лидерство во всем - это не главная цель в жизни, из-за них как раз и уходят человеческие отношения. Надо, чтобы ребенок научился смотреть на свои ошибки не как на катастрофу и знак своей несостоятельности, а как на точку роста, развития.

В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе). Нередко ощущение себя как изгоя, отсутствие жизненной перспективы, стыд перед сверстниками приводит к сведению счетов с жизнью. Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из-за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Импульсивные «демонстративные» попытки суицида у детей могут быть вызваны под влиянием сильной обиды, желанием кому-то или себе что-то доказать, показать свою смелость, а так же недовольством собой, своей внешностью, невозможностью найти свое место в подростковой среде. Мотивом к такому поступку может быть желание стать самоубийцей-знаменитостью, о ком заговорит вся страна, получить, пусть даже посмертно, свою «Минуту славы». Доказать, что я не хуже, доказать, что я могу и совершаю акт самоубийства. Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота».

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

По статистике 46% студентов, предпринявших в детском возрасте попытку суицида, имеют высокий и очень высокий интеллект. Любимыми предметами у них, как правило, являются физика, математика и химия. Очень любят слушать музыку. Они обладают философским складом ума, уже с 5-6 лет интересуются такими понятиями как смысл жизни, что такое смерть и есть ли жизнь после смерти. Они тонкие и ранимые, добрые и талантливые, обладают богатым внутренним миром, просто жить в мире полном лжи и лицемерия, жестокости и предательства им в какой-то момент становится просто невыносимо – глубокое чувство отчаяния толкает их на такой поступок.

Различаются три стадии приближения подростка к суициду:

На первой подросток проявляет излишний интерес к теме смерти, может много шутить на тему самоубийства. В рисунках суицидальные мысли выражаются следующим образом: изображение черных крестов с толстыми перекладинами, черных стрел, могил, пронзенных сердец, окровавленных ножей. При этом используются в основном черный, желтый и красный цвета.

На второй стадии суицидальные мысли приобретают активную форму: взвешиваются все "за" и "против"; продумываются формы, время и место действия. На третьей решение о самоубийстве уже принято и подросток продумывает конкретный план.

Косвенных признаков очень много. Но все их объединяет один фактор: у подростка кардинально меняются привычки и поведение. Это, как ни странно, вопросы питания – когда дети с обычно хорошим аппетитом становятся привередливы в еде, а те, кто всегда отличался неважным аппетитом, вдруг начинают есть. Второй параметр – сон. Ребенок либо может спать целыми днями, либо начинает страдать бессонницей. Третий – учеба. Резкое падение успеваемости говорит об утрате интереса, возможно, не только к самому процессу получения знаний, но и к жизни вообще. Еще один тревожный симптом – безразличие к внешнему виду.

Кроме того, психологи выделяют также такие факторы, как стремление подростка к уединению, вспышки немотивированной агрессии, жизнь на грани риска: увлечение экстремальными видами спорта и досуга, злоупотребление психоактивными веществами.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Не стоит задавать вопрос о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Можно попытаться выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

- Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем, если эти планы расплывчаты и неопределенны.

Даже если сейчас Вам кажется, что в Вашей жизни ничего нет... пока Вы живы, у Вас есть ЖИЗНЬ, а в ней есть ВСЕ!

Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
- Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.
- Кроме того, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков:

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- о эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- о выраженное чувство долга, обязательность;
- о концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- о учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- о убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- о наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- о наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- о психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- о наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- о проявление интереса к жизни;
- о привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- о уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

- о планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- о негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

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

Снова воздух по венам — зачем?
 Все неважно в сравнении с жизнью!
 Ни одна из насущных проблем
 Не решается самоубийством.
 Но тебя уж не остановить...
 Ты прошла перекресток печальный,
 Оборвав эту тонкую нить,
 Что из точки идет изначальной...
 Но убила не только себя —
 Мать с отцом словно тоже в могиле...
 Зато те, подтолкнул кто тебя,
 Уж давно обо всем позабыли...

не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;

- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей,
- оцените серьезность намерений и чувств ребенка, если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь,
- оцените глубину эмоционального кризиса, замечайте детали, например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги,
- внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам, подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии,
- не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве (часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах).

Рекомендуемая литература:

1. Методические рекомендации «Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция» можно скачать по ссылке http://www.aksp.ru/work/activity/nac_strateg/resurs_centra/files/soln_suic.pdf

В методических материалах представлен не только теоретический аспект суицидального поведения, но и предложены практические материалы для работы с подростками «группы риска». Данное пособие адресовано психологам разных учреждений, педагогическим работникам, социальным педагогам, специалистам системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, а так же всем, кто оказывает помощь детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

2. Со статьей «Предотвращение суицида» можно познакомиться по ссылке <http://www.mypsiholog.org.ua/samoubijstvo-prichiny-suicidov-sredi-podrostkov-i-priznaki-nadvigayushhejsya-ugrozy.php>

3. Со статьей «Причины и признаки суицидального поведения подростков» можно познакомиться по ссылке <http://ggkjt.by/prichiny-i-priznaki-suicidalnogo-povedeniya-podrostkov/>

4. «Памятка родителям. Проблемы молодежи. Суицид» читайте по ссылке <http://www.sovgavan.ru/forum/9-3153-1>

5. Статью «Мам, давай я не пойду в школу» о том, как в Барановичском районе 5-классник пытался повеситься на шлейке от рюкзака, читайте по ссылке <http://news.tut.by/society/427874.html>

Книга известного литературоведа посвящена исследованию самоубийства не только как жизненного и исторического явления, но и как факта культуры. В работе анализируются медицинские и исторические источники, газетные хроники и журнальные дискуссии, предсмертные записки самоубийц и художественная литература (романы Достоевского и его «Дневник писателя»). Хронологические рамки — Россия 19-го и начала 20-го века.

7. Скачать аудиокниги Дмитрия Семеник «Живи! Разговор с самоубийцей», «Выход есть! Как быть, если не хочется жить» можно скачать по ссылке <http://www.realisti.ru/main/audiobooks>

Аудиокнига «ЖИВИ! Разговор с самоубийцей» состоит главным образом из бесед с людьми, которые не хотят жить, и историй этих людей. У этих людей разные истории. И возможно. Потенциальный самоубийца, читающий эту книгу, найдет среди них что-то близкое своей ситуации. Также в книге есть несколько бесед специалистов по некоторым вопросам, имеющим непосредственное отношение к теме.

Аудиокнига «Как быть, если не хочется жить» предназначена для тех, кто испытывает нежелание жить, страдает от уныния отчаяния. Она содержит множество историй людей, которые не хотели жить и даже пытались покончить с собой, диалоги с такими людьми, а также статьи специалистов, адресованные потенциальному самоубийце. Это не голословные призывы остаться жить, а предельно откровенный и жесткий разговор о важнейших аспектах суицида и тех внутренних и внешних мотивов человека, которые приводят нас к такой ситуации. Цель разговора – помочь человеку лучше понять себя, посмотреть на себя со стороны и увидеть в казалось бы безвыходной ситуации выходы, причем такие, которые сделают его гораздо более счастливым, чем он был до кризиса.

Видео по теме:

1 «Детский суицид – кто толкает их на смерть» (46 мин 5 сек)

http://my.mail.ru/mail/phontom666/video/_myvideo/447.html

2 Короткометражный фильм *Ролана Быкова «Я сюда не вернусь» (10 мин) снятом в 1990 году по заказу ЮНЕСКО в рамках международной детской программы для альманаха "Как дети?"* <https://www.youtube.com/watch?v=BenlC0qizLY>

3 "Русский взгляд. Детский суицид» (46 мин 18 сек)обсуждение в студии проблемы суицида в России
<http://my.mail.ru/mail/onlyup/video/Informative/196.html>

4 «Суицид. Девочки-самоубийцы» (44 мин 1 сек) <http://my.mail.ru/mail/mama-an/video/2144/2149.html>

Памятка

«Как сохранить психологическое здоровье ребенка»

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо - «психологическая пощечина» ребенку.