

Профилактика детского суицида

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, по сути, 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.

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 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. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.
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 ребёнком, 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 ребёнком 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. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
28. Помните, что авторитарный стиль воспитания для детей неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у ребенка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

29. Не иронизируйте, если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.

Не следует говорить ребенку:

- «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»;
- «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
- «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
- «Где уж мне тебя понять!»;
- «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
- «Не получается – значит, не старался!»;
- «Все дети, как дети, а ты ...»;
- «Сам виноват...не жалуйся.... бестолочь».

Обязательно скажите ему:

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;