**Профилактика суицидального поведения детей и подростков.**

 «Для веселия планета наша мало оборудована,

 Надо вырвать радость у грядущих дней,

 В этой жизни помереть не трудно.

 Сделать жизнь значительно трудней».

 В. Маяковский

*Человек рождается*

*Перед ним открыты все двери. Каким он будет, кем он вырастет?*

*Находясь в теплых любящих руках мамы, папы ребенок учится улыбаться, говорить, делать первые шаги: учиться жить.*

*Он узнает и познает огромный мир под названием жизнь.*

*Но в жизни каждого ребенка есть радость ,победы, а есть и слезы, обиды, разочарования.*

*Если ребенка не утешить, одобрить ребенок становиться злым, несчастным, непонятым, непринятым.*

*Он растет, и вместе с ним растут его слезы, обиды, разочарования.*

*Не понят, не принят, отвергнут и все проблемы растут как ком.*

*Что делать, где найти выход?*

*Всегда ли поиски успешны – родители, учителя, друзья иногда бывают слепы.*

*Отчаяние, злость, агрессия, безразличие, алкоголь – где выход?*

*Не найдя выхода он…*

*Стоя перед пропастью, он делает шаг, и Вы, Вы шагаете вместе с ним.*

*Он ушел, он…а Вы…Вы остаётесь….*

Здравствуйте, Уважаемые родители! Я хочу обсудить с вами очень сложный и очень серьезный вопрос. **Подростковый суицид.** Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому, что смерь сама по себе – это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать, В его сути биологической заложено изначально - выжить и избежать ситуаций ведущих к смерти. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает ее и готов к этому, а тем более ребенок - вот это уже настораживает.

Дети и подростки своеобразно воспринимают понятие «смерть», как что-то временное , похожее на сон, не связанное с собственной личностью . Младшие школьники могут воспринимать смерть не как конец жизни, а как отъезд куда –либо, или считают её наказанием за плохие дела. Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают её для себя, гоняя на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами. Несерьезное отношение к смерти формируют и компьютерные игры (кстати, изначально они разрабатывались для подготовки военнослужащих). Бонусы и возможность получить вторую-третью жизнь, начать игру сначала, с нового уровня, сами условия игры «убей, пока не убили тебя» нивелируют ценность человеческой жизни в сознании детей. В детских суицидах много экономических факторов, хотя суицид не относят к числу «болезней» низкого дохода или социального неблагополучия. В войну суицид почти не виден, суицида меньше в неблагополучных семьях и в детских домах. В таких условиях детям некому что-то доказывать своей смертью, они более выносливы и быстрее взрослеют, суициды среди этой категории детей и подростков случаются в более «серьезных» случаях, как правило – от безысходности ситуации, от непереносимой обиды.

В 60% детский и подростковый суицид является трагедией благополучных, чувствительных и умных детей. Люди забыли, что в природе закон естественного отбора пока ещё никто не отменял, рост суицидальных случаев у молодёжи - это результат психической изнеженности. Папа накричал на ребенка - и ребёнок не знает, как жить дальше!

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков

Кратко обратимся к российской статистике:

За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Основные причины суицида: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. Ежегодно, каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. По абсолютному количеству подростковых самоубийств Россия занимает первое место.

60% всех суицидов приходится на лето и весну. Может быть потому, что именно в этот период особенно заметен контраст между расцветом природы и неизменностью внутреннего состояния.

Довести подростка до суицида может все что угодно: плохая оценка, ссора с родителями, случайный клик в Интернете

Все суициды делятся на три группы: истинные, скрытые и демонстративные .

Истинный суицид никогда не бывает спонтанным, хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают (особенно если откровенно не хотят этого). И своеобразный тест на готовность к истинному суициду - размышления человека о смысле жизни. Подросток часто не находит для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ - «жить для того, чтобы жить» - ему еще очень трудно.

Но основная часть суицидов – это попытка подростка вести диалог, только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь. Это демонстративный суицид.

Конечно, демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа - "сделай то-то и то-то или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...". И бич демонстративных самоубийц - случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон... А они-то хотели только попугать! Скажите же такому человеку, что никто не заставляет его жить насильно, и если он хочет в этой жизни быть значимой личностью, то не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами.

Скрытый суицид - удел тех, кто понимает, что самоубийство - не самый достойный путь решения проблемы, но тем не менее другого пути человек найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое «суицидально обусловленное поведение». Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и даже алкогольная или наркотическая зависимость. Даже дети, которые катаются на крыше лифта, могут делать это по той же самой причине. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности и жаждут скрытые суициденты.

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

СЛОВЕСНЫЕ признаки

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

Прямо или косвенно намекать о своем намерении: «Лучше бы мне умереть». «Я больше не буду ни для кого проблемой». «Тебе больше не придется обо мне волноваться». «Скоро все проблемы будут решены». «Вы еще пожалеете, когда я умру!»…

Много шутить на тему самоубийства.

Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ признаки

Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно 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 например неряшливым;

- в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять д.з., 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 попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

СИТУАЦИОННЫЕ признаки

Человек может решиться на самоубийство если:

Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют 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 впоследствии 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.

**Каковы же мотивы суицидального поведения подростков? На что родителям нужно обратить внимание, чтобы предотвратить беду:**

1.Одной из самых распространённых причин детских суицидов является неразделённая любовь. Основной процент самоубийств "из-за любви" происходит потому, что детская влюбленность - не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. И когда взаимности не возникает, нередко приходит ощущение, что ВО ВСЕМ МИРЕ ТЫ НИКОМУ НЕ НУЖЕН.

2.Другой серьёзнейший мотив детского суицида –страх наказания или позора. Подростки, опасаясь сказать родителям правду о совершённой ошибке, часто заблуждаются по поводу ценностных приоритетов. Любовь близких- это один из важнейших антисуицидальных барьеров.

3. Ситуация гиперопеки, чрезмерного давления на ребёнка, ситуация «Колобка» из сказки. Дети и подростки, живущие в подобных условиях, говорят о своей жизни так: «Они мне прохода не дают, туда не ходи, с этим не дружи, как будто это их жизнь, а не моя». В подобной ситуации единственным способом выживания является протест и бегство. И они бегут: попадают под поезд, начинают принимать наркотики, а всё для того, чтобы доказать родителям своюсосотоятельность.

4. Следующий мотив – мотив фрустрированных базовых потребностей. Стоит удовлетворить фрустрированную потребность, и суицида не будет – это один из принципов профилактики суицида.

Притча «Отчего умерла чайка».

Вопрос, который задаёт князь, часто задают родители. Они много работают, ребёнок имеет собственную комнату, компьютер, его модно одевают, летом возят на курорт….. Почему ребёнок не хочет жить?

Дети, как и чайки, умирают от страха(гнева родителей), голода( отсутствия любви и эмоциональных связей), жажды( отсутствия интересов в жизни, многочисленных запретов).

Уважаемые родители, а как вы оцениваете свои отношения с ребенком?

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

1. Рождение вашего ребёнка 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 (кино, посещение родственников 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)?

10. Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?

8. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?

9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?

10. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?

14. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?

11. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?

12. Вы первым идёте на примирение, разговор?

13. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

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 ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленный попыткой привлечь к себе внимание. Это его последний аргумент. Очень часто представляя смерть как нечто временное «я умру и посмотрю, что вы будете делать». Подросток просто хочет наладить взаимоотношения с окружающими. Часто нет и шантажа просто наивная вера, что смерть может образумить окружающих.

Закончить выступление я хочу интересной притчей: «Жил-был царь. Несмотря на то, что он был очень мудрым, жизнь его была очень беспокойной. Однажды он решил обратиться за советом к придворному мудрецу : « Помоги мне –очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я подвержен страстям, и это сильно осложняет мою жизнь!» На что Мудрец ответил : «Я знаю как помочь тебе. Вот тебе кольцо, на нём сделана надпись, способная излечить твоё беспокойство.» Царь принял кольцо и прочитал надпись «И ЭТО ПРОЙДЁТ!»

**Разговор « по душам» с собственным ребёнком – главный фактор его уверенности в том, что он сам – главная ценность в этом мире. А все обиды, разочарования, беды – ВСЁ ПРОЙДЁТ.**

ПАМЯТКА

родителям о профилактике подросткового суицида

1. Прислушиваетесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутить свое человеческое достоинство.

2. Принимайте решения совместно с ребенком, а также давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что он.волен сам выбирать из нескольких возможностей.

3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить её так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно.

4. Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключится с одного вида деятельности на другой.

5. Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь .если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.

6. Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований он просто не может все делать сразу.

7. Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.

8. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.

9. Обязательно обращайте внимание на то, чем занимается в Интернете ребёнок: по возможности контролируйте сайты, которые он посещает.

10. Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок. Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?