

ПРОФИДАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

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 ненужным 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 всё чаще.

Здесь важно не оградить ребенка от этой темы, а научить правильно к ней относиться — этому могут и должны подготовить ребенка родители. Ребенок должен иметь возможность поговорить о смерти со своими родными людьми, если в этом возник интерес.

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, родители должны научить ребенка переживать негативные чувства и идти дальше: рассказывать о себе, своих проблемах в детстве, об отношениях со сверстниками и своими родителями.

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

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.

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.

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 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.

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.

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, 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.

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.

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.