



Анализируя статистику суицидальных попыток, установленную в Минском городском клиническом детском психоневрологическом диспансере, специалисты выделяют следующие причины:

**53%** - конфликты с родителями

**28%** - конфликты со сверстниками

**10%** - проблемы в обучении (риск отчисления, страх перед экзаменами), принадлежность к субкультуре, тяжелое хроническое заболевание, принадлежность к секте и т.д.

Даже во внешне нормальных семьях у детей может наблюдаться суицидальное настроение. Например, если в семье такие высокоморальные устои, что противоречат реальной жизни и приводят к **завышенным требованиям как к себе, так и к окружающим людям**. Отсюда – депрессивные реакции, связанные с потерей веры в людей и низкой самооценкой. Дети в предсмертных записках пишут, что обидно знать, что он родителям не нужен в качестве неотличника, неабитуриента, нестудента, немусыканта и так далее. Доверие в семье отсутствует.

При анализе истории жизни пациентов Минского городского психоневрологического диспансера были установлены также следующие **факторы риска суицидов**: многочисленные переходы из одной школы в другую, частые переезды, расторжение родителями брака, смерть одного из родителей, неразделенная любовь, очень сильное чувство стыда и страха, особенно у гиперответственных детей.

Только 10% юных самоубийц на самом деле хотят свести счеты с жизнью. В большинстве случаев - это «демонстративный суицид», это- сигнал тревоги и обращения внимания на себя и его проблемы.. Это- попытка обратить внимание взрослого или объекта неразделенной любви, наказать обидчика, заставить их понять и горько пожалеть «кого они потеряли». Распространенная мечта подростка, готовящегося к суициду: все проливают слезы, говорят, что любят его, и что все было бы иначе, если бы он был жив. Дети до конца не осознают, что смерть - это все, это конец.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Дети ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Каковы бы не были причины, уверенность в том, что он кому-то нужен, поможет избежать трагедии.

### **Симптомы, которые должны насторожить, которые свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии**

- резкие изменения в поведении и внешности ребенка;
- потеря интереса к любимым занятиям;
- склонность к одиночеству;
- безосновательное снижение успеваемости;
- отказ от посещения школы;
- слезы без видимой причины;
- разговоры о смерти, высказывания «Вам без меня будет лучше», «Я никому не нужен»;
- раздача своих вещей.

"Во-первых, нам важнее с большим вниманием относиться к тому, что говорят дети. Если ребенок жалуется на что-то, то к этому нужно отнестись серьезно, к тому, что они чувствуют. Потому что мы, взрослые, думаем, что дети и подростки часто выдумывают.

**Что должно в первую очередь обратить на себя внимание родителей: это когда ребенок не общается с друзьями в реальном мире, когда его контакты в реальном мире сведены к минимуму, он почти не выходит из своего компьютера или телефона, вся его жизнь протекает там".** "Когда есть такая абсолютная обособленность, отрезанность от мира, это может говорить о возможном существовании депрессии у подростка. Потому что для подростка очень важно иметь контакты с кем-то. Отношения с одноклассниками, с девушками и парнями для них имеют первостепенное значение, и если этих контактов нет, то подросток будет чувствовать себя абсолютно изолированным и отрезанным и не таким как все. Если в реальном мире нет группы, нет людей, с которыми подросток связан, тогда он будет искать компенсацию этого в виртуальном мире.

Также стоит обратить внимание, когда **подростки становятся максимально покладистыми для родителей.** "Когда они не стараются бунтовать, высказывать свое мнение, это тоже должно обращать на себя внимание. Просто потому, что для подростков нормально бунтовать, нормально высказывать свое мнение, которое обычно отличается от родительского. Таким образом они строят свое Я. Значит, внутри кипит жизнь, бунтарская, но она

кипит. Быть тихим, изолированным, полностью погруженным в компьютере, не ходить с друзьями, не общаться - это для подростка не совсем естественно".

### Что нужно сделать родителям.

Не паниковать, успокоиться. Вообще родителям нужно научиться разговаривать с детьми, без нотаций, поучительства. Нормально общайтесь, перестаньте все время учить жизни, а если что-то угнетает, скажите об этом спокойно: «Меня эта тема пугает, давай вместе прочитаем об этом информацию в интернете». Если есть силы над этим посмеяться, отлично. Потому что смех убивает все страхи.

**«Отношения должны быть такими, чтобы не пришлось тайком взламывать страничку сына или дочки».** Представляете, что будет, если подросток узнает, что его мама или папа взломали его страницу? Только одно: больше никогда родители ничего не увидят. У ребенка появятся три левые страницы, он начнет чистить журнал, доверие и контакт утратятся навсегда. Это как удар в спину, абсолютное предательство. Попробуйте просто попросить ребенка открыть переписку. Кстати, очень многие могут разрешить. А вообще, если внимательно читать страницу ребенка, то, что он выкладывает в открытый доступ, изучать его статусы, друзей, манеру общения, можно многое узнать и выловить. Было бы желание.

Выход один и очень простой: просто подойдите к ребенку и скажите, что любите. И говорите это 25 раз в день. Он должен знать это железобетонно, несмотря на то, что у него тройка по математике. Я не говорю, что плохая оценка — это хорошо, но тон подачи должен быть другим. Можете сказать, что вам не нравится ее мальчик, но делайте это спокойно, а не кричите и не запрещайте с ним встречаться. Чем больше мы давим, запрещаем, тем более противоположный результат получаем

Зачастую подросткам важны чувства, внимание, которых порой так не хватает в семье. Эти сообщения об играх, они как будто будоражат внутренний мир чувств, особенно будоражат **на фоне избегания чувств в семье**. Многие из нас, взрослых, убегают в работу, в действия, в шопинг для того, чтобы заглушить чувства, чтобы не оставаться наедине с собой или детьми, чтобы не остаться со своим внутренним миром. Сложно переживать, быть с чувством боли, любви, обиды или злости. Подростки это также видят. **И тогда они ищут любую возможность, любые моменты, где бы они могли соприкоснуться с чувствами.** И вот такого рода "игры" вызывают иллюзию приобщенности к опыту переживания бури эмоций".

Однако, родителям все же важно балансировать между контролем жизни подростка и предоставлением ему собственного независимого пространства. "В некоторых семьях родителям очень сложно соблюдать баланс контроля и свободы с детьми, иногда мы хотим контролировать их жизнь полностью, тогда психологически становится трудно отпускать подростка, признавать в нем взрослеющую часть. И очень часто бессознательно в психике подростка "смерть" звучит как будто своего рода освобождение от контроля родителей, школы. Но это уже вопросы семейной психотерапии.

**Психологическая поддержка в семье.** Самое главное, чего должны бояться родители – потери контакта, доверия между вами и ребенком.

У родителей должен быть в запасе целый арсенал слов, фраз и психологических приемов, которые остановят, уберегут ребенка в тяжелую минуту. Вот некоторые из них.

\* Даже после бурной сцены всегда нужно улучшить момент и сказать подростку: "Все равно я тебя люблю". Не укоряйте его в легкомыслии, наоборот, отыщите в прошлом пример, пусть и относительный, его благоразумного поведения и постоянно ссылайтесь на него.

\* Внушите ребенку, что в трудной ситуации он должен быстрее бежать домой и рассказывать о своей беде, а не думать о том, что мама отругает или папа возьмется за ремень.

\* К любой угрозе нужно относиться серьезно, в таком опасном возрасте границы между истинным и демонстративно-шантажным суицидом не существует.

Психологическая поддержка и комфорт в семье – не только фактор, способный улучшить взаимоотношения между ребенком и родителями. Это также одно из условий сохранения психологического здоровья детей, профилактики неврозов, психосоматических заболеваний. Ведь любовь, нежность, забота, полученные в детстве в семье, позволяют человеку стать сильным духом, стойко переносить тяготы жизни и проявлять себя незаурядной личностью. Спокойное, любящее воспитание в семье позволяет укрепить нервной системе ребенка и предохраняет его от безысходности и отчаяния.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Вербально и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности справиться с трудной ситуацией. Родители должны помогать ребенку видеть естественное несовершенство человека и иметь с ним дело.

Итак, для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
  2. Не подчеркивать прошлых промахов ребенка.
  3. Не переносить стиль воспитания своих родителей на своих детей.
  4. Демонстрировать любовь к ребенку выражением лица, словами, прикосновениями.
  5. Проводить больше времени с ребенком. Хотя именно сейчас встречается много случаев, когда ухудшение психического и физического здоровья ребенка связано с тем, что взрослые водят его по местам массового скопления людей, где порог стрессогенной обстановки выше детской нормы, перегружают излишним обилием информации, включают в сферу общения между взрослыми.
  6. Вносить юмор во взаимоотношения.
  7. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
  8. Принимать индивидуальность ребенка.
- Если любить детей безусловной любовью, они будут себя уважать и у них появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия, что позволит контролировать свою тревожность и поведение по мере того, как они взрослеют;

- Если же любить их только тогда, когда они выполняют требования родителей и соответствуют их ожиданиям, они будут чувствовать свою неполноценность. Их будет преследовать неуверенность, тревожность и низкая самооценка. Постоянно будут возникать помехи в эмоциональном и поведенческом развитии. А родители должны помнить, что они отвечают за развитие своих детей.

9. Демонстрировать оптимизм.

*И самое главное - у психологически здоровых родителей будут психологически здоровые дети. Оставайтесь бодры, полны сил и оптимизма и учите этому ваших детей!!!*

