

МЫ ВЗРОСЛЫЕ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАВНОДУШНЫМИ, И МЫ СПАСЕМ ДУШИ И ЖИЗНИ НАШИМ ДЕТАМ!

Почти каждую неделю становится известно о том или ином трагическом случае детского суицида.

Возникает вопрос: как предупредить трагедию, как объяснить ребенку, что несчастная любовь, конфликт в классе, полученная двойка еще не повод ставить точку в короткой детской жизни?

Сегодня в регионе стараются усилить профилактическую работу – как по линии школ, так и по линии работы с неблагополучными семьями – чтобы предотвратить возможные трагедии.

В школе классные руководители должны проводить беседы с родителями, детьми «Профилактика суицидальных рисков в детской и подростковой среде».

Задача школьных психологов – выявлять детей в группе риска, беседовать с ними, способствовать созданию в школе благоприятной психологичной атмосферы.

Если ребенок попал в трудную жизненную ситуацию, психолог может скорректировать эмоциональную сферу ребенка с помощью тренингов. Но только с согласия родителей.

Дети в группе риска

По словам педагогов–психологов, как правило, суицидальные мысли возникают у детей попавших в стрессовую ситуацию, когда они не видят выхода из нее, кроме как убежать.

Суицид – крайняя форма убегания из ситуации.

В группе риска дети у которых сложное социальное положение – они изгои в школе, ими не интересуются дома, их обижают во дворе.

Дети обычно не успешные, социально не адаптированные, у которых не складываются взаимоотношения с окружающими.

Обычно не успешный в учебе ребенок чаще всего не успешен и в общении. Часто к этому добавляются проблемы в семье.

Получается замкнутый круг. Достаточно одного незначительного эмоционального толчка – очередной двойки, ругани дома – и возникают мысли об окончательном уходе.

Успешный ребенок, который нашел себя в какой-то сфере, добивается там значимых результатов, обычно меньше подвержен суицидальным мыслям. Поставили двойку – зато я лучше всех играю в футбол!

А у неуспешного ребенка, как правило, наблюдается высокий уровень агрессии, импульсивность, низкий уровень оптимизма – радоваться

нечему.

Другая группа риска – единственные дети в семье на которых родители возлагают очень большие надежды.

Предъявляются высокие требования, на детях лежит огромная ответственность. Ребенок вынужден жить не только за себя, но и за маму, папу, бабушку, реализовывать их нереализованные мечты.

И тогда какая-нибудь ситуация неуспеха, неудачи может вызвать у ребенка глубокое чувство фрустрации, неудовлетворенности.

Боязнь не оправдать надежды родителей может подтолкнуть ребенка к суициду.

Все идет из семьи

Базовые ценности и смыслы закладываются в семье. Если в семье нет того, что его поддерживает, ребенку намного сложнее справиться со стрессом.

Быть рядом, знать с кем ребенок общается, кто приходит к нему в гости, какие фильмы смотрит, какую музыку слушает. Ребенок должен знать, что, не смотря на то, что он живет своей жизнью, он всегда может обратиться за помощью к родителям - они всегда помогут, поймут, примут, даже если он виноват. К сожалению у нас в обществе принято априори считать ребенка во всем виноватым. Его наказывают, не разбираясь в сути дела – достаточно заявления о вине со стороны других взрослых.

На самом деле позиция должна быть иной: это мой ребенок и чтобы он не сотворил - я на его стороне.

Семья – моя крепость.

В конфликте с третьей стороной родитель однозначно должен находиться на стороне ребенка, даже если он не прав. Наедине ребенку можно сказать, что родители не одобряют его действий, но все равно за него.

Если же ругать ребенка вслед за классным руководителем - он будет чувствовать свою полную беспомощность.

Как заметить печаль

Детский суицид отличается от взрослого.

Суицидент проходит ряд стадий в организации самого суицида - **сначала мыли, затем замысел, потом действие.**

У взрослого на это уходит много дней, недель, месяцев.

А ребенка эти стадии могут быть очень короткими – весь путь от замысла до реализации он может пройти за неделю.

Для подростков еще характерен аффективных суицид, когда этих стадий вообще нет – только эмоциональная вспышка и мгновенная реакция.

Поэтому так важно уметь наблюдать за ребенком, знать, чем он живет, с кем он общается, какие ценности он исповедует. Важно стараться больше времени проводить вместе, что-то обсуждать, придумать совместные занятия и

даже иметь совместные семейные традиции – такие как субботний праздничный ужин, воскресный поход в кино или катание на коньках.

Внимательнее надо быть к тем сферам, в которых обитает ребенок - есть ли у него друзья, как обстоят дела в школе, как идет учеба, какие взаимоотношения с одноклассниками. Если где-то неблагополучно – это сигнал родителям. Ребенку надо помочь, проанализировать почему так происходит, если необходимо – обратиться с специалисту-психологу.

Чтобы познакомиться с друзьями ребенка можно предложить ему пригласить их домой по какому-нибудь случаю.

Наличие близкого друга, по мнению специалистов, является дополнительным **антисуицидальным фактором** – ему при личной встрече ребенок может высказать все, что его волнует.

К сожалению, общение через Интернет не дает такой дружбы – все друзья там условные, ребенку трудно разобраться кто друг, кто враг, что добро, а что зло в мировой сети.

Формально признаками суицидального поведения является нарушение аппетита, подавленное настроение, плохое поведение в школе. Но такое же поведение характерно и для других ситуаций – к примеру, для неразделенной любви.

Поэтому важно рассматривать жизнь ребенка в целом, при необходимости общаться вместе с ним к специалистами.

Ребенок должен знать, что выход есть всегда, и даже если он сам ничего не можешь сделать – есть те, кто может помочь. В том числе по телефону доверия, детские психологи.

Дедушка и смерть

Дети часто не представляют, что такое смерть и что происходит за ней. Им кажется, что после суицида они смогут понаблюдать за горем родственников, хотя это не так.

Если семья большая и все родные живут одной большой жизнью – кто-то рождается, кто-то умирает – у ребенка возникает понимание естественности этого процесса, он понимает, что смерть – это конец для одного человека, но не конец для жизни других.

Смерть в таком случае лишена романтического или особо трагического ореола.

Другое дело если ребенок растет в маленькой семье и не понимает сути смерти. В этом случае психологи не рекомендуют заводить с ним разговоры о конце жизни, чтобы не подтолкнуть к ненужным размышлениям на эту тему.

И еще один интересный момент подметили не так давно ученые - за ценности и смыслы отвечают лобные доли мозга.

Чем они лучше развиты – тем устойчивее у человека система ценностей. **Лобные доли развиваются путем бесед, совместного времяпровождения, размышлений. Раньше эти участки у детей были лучше развиты – так воспитанием занимались не только родители, но и бабушки с дедушками, общественные организации.**

Для развития этих участков мозга не столь важно конкретное направление воспитания, **сколько постоянность воздействия.** Если ценности у ребенка сформированы - он имеет возможность делать выбор, опираясь на них. Если же их нет - то и выбирать сложно.

Сегодня обычный ребенок лишен этапа формирования ценностей, у него мало жизненных ориентиров. Сейчас нет разновозрастных дворовых компаний, ограничено разновозрастное общение в семье. **А для формирования ценностей очень важно видеть, как живут и думают люди разных поколений. Это позволяет сравнивать, вырабатывать свою модель жизни и защищает от принятия импульсивных решений с трагическими последствиями.**

Уровень детских суицидов в советское время был небольшим – дети были вовлечены в общественную жизнь, постоянно общались со сверстниками, а конфликты в классе разрешались пионерскими и комсомольскими организациями.

Широко доступны были различные кружки и спортивные секции, где каждый ребенок мог найти то, что ему нравится и где он сможет быть успешным и получит признание.

Вывод быть ближе к детям, заботиться о них, переживать за них, не быть посторонними наблюдателями, чаще задавать вопросы о том, что происходит с ребенком, вникать в его школьные дела.

МЫ ВЗРОСЛЫЕ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАВНОДУШНЫМИ, И МЫ СПАСЕМ ДУШИ И ЖИЗНИ НАШИМ ДЕТАМ!