

# **МЫ ВЗРОСЛЫЕ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАВНОДУШНЫМИ, И МЫ СПАСЕМ ДУШИ И ЖИЗНИ НАШИМ ДЕТЯМ!**

**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 психологической 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 фruстрации, 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, несмотря 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 **антисуициальным 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 суициального 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 участка 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 постоянство 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 нравиться 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 ДЕТЯМ!**