

Суицидальные тенденции у подростков. . . .

Наши подростки 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 чаще, чем закрываются, и ребенка не уберечь от этой информации — от того или иного друга, на том или ином сайте он получит информацию, которую ищет. Здесь важно не оградить ребенка от этой темы, а **научить правильно к ней относиться — этому могут и должны подготовить ребенка родители, учителя.** Ребенок должен иметь возможность поговорить о смерти со своими родными людьми.

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, и родители должны научить ребенка переживать негативные чувства и идти дальше: рассказывать о себе, своих проблемах в детстве, об отношениях со сверстниками и своими родителями. А у нас многие дети воспитываются в семье как главные члены семьи: зачастую в семье растет один ребенок, которому «все можно», для которого родителями, бабушками и дедушками созданы неестественные, идеальные условия жизни, и, когда он приходит на улицу и сталкивается с массовой школой, первыми трудностями и проблемами, он не знает, как себя вести. Мир кажется жестким и несправедливым.

При этом, по статистике, девочки более склонны к размышлению о самоубийстве и принимают большее число попыток, мальчики же «не ошибаются» — их попытки чаще имеют роковые последствия.

Почему подростки чувствуют себя одинокими? Причины одиночества

Неполноценное общение со сверстниками, непринятие в социальную группу или группу по интересам, отсутствие людей, разделяющих интересы, потребности и увлечения ребенка. Часто возникает из-за недостаточных коммуникативных умений, умения слушать и сопереживать другим людям.

Возрастной кризис идентичности. Ребенок должен найти баланс между обособлением ("Я") и отождествлением (с другими, обществом). Если происходит преобладание отождествления, то ребенок теряет свое "Я" и чувствует свою никчемность; если преобладает обособление, то бывает трудно или невозможно построить отношения с другими людьми.

Возрастной кризис самооценки. Подросткам свойственно постоянно оценивать и анализировать себя, порой предъявляя повышенные требования. Подростки замечают множество своих недостатков, недовольны собой. И считают, что и другие также видят эти недостатки. Подростки остро реагируют на критику и замечания, и это также приводит к уединению и отказу от общения.

Отсутствие полноценных, доверительных отношений с родителями, завышенные требования родителей к ребенку, частая критика, не принятие ребенка как самостоятельной личности. Это приводит к тому, что у ребенка формируется заниженная самооценка, он не верит ни в себя, ни в других, в то, что его хоть кто-то может понять и полюбить.

Гиперопека. Воспитание ребенка как кумира семьи может породить те же проблемы с общением: повышенные требования к окружающим, низкий контроль собственного поведения, завышенная самооценка, отсутствие критики по отношению к себе.

В сложных случаях подросткового одиночества **детям нужно оказывать поддержку**: в первую очередь, родителям, родным, во вторую, учителям и педагогам, если они видят, что ребенок не общителен, замкнут. Взрослым важно понимать причины возникшего одиночества и отчуждения подростка, чтобы вовремя успеть помочь ему, увидеть другие зарождающиеся проблемы.

- 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, выносить дворовой собаке воду и косточки, 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.

Как нужно отвечать ребенку?

Фраза ребенка	"Правильный" ответ	НЕправильный ответ
Ненавижу учебу, класс...	Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?	Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй
Все кажется таким безнадежным...	Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь	Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе
Всем было бы лучше без меня!	Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит	Не говори глупостей, Давай поговорим о чём-нибудь другом
Вы не понимаете меня!	Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать	Я все прекрасно понимаю: это просто глупости
Я совершил ужасный поступок...	Давай сядем поговорим об этом	Что посеешь, то и пожнешь!
А если у меня не получится?	Если не получится, мы подумаем как это сделать по-другому. Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное	Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов.

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
- Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
- Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
- Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
- Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.
- Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!

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.