

## «Причины суицида у младших школьников и как помочь избежать его»

**Самоубийство (суицид)** – это намеренное, осознанное лишение себя жизни.

**Парасуицид** – любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.

**Суицидальное поведение** - аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение.

**Психологический смысл детского суицида** - крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчётливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в новый мир, так же она видится средством наказать обидчика.

### Что в поведении ребёнка должно насторожить родителей?

**Признаки замысливаемого суицида. К ним относятся:**

- **Сны** с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.
- Ребенок прямо или косвенно **говорит о желании умереть** или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся ребёнок, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- **Рискованное поведение**, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- **Резкое изменение поведения**. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У ребёнка длительное время **подавленное настроение**, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- **Наличие опыта самоубийства** в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максимальные черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.
- **Объективная тяжесть жизненных обстоятельств**: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение, тяжелое заболевание и т.д.

- **Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям:** депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психологического плана, неопытность и неумение и неумение преодолевать трудности.

### **Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:**

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача ребёнка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Беспризорность младшего школьника, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался ребёнком.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

### **Синдромы поведения ребёнка, указывающие на готовность к суициду:**

- затяжные нарушения сна: ребёнка преследуют страшные сны с картинками катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- депрессия, апатия, безмолвие: ребёнок тяжёл на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно - психическими процессами; употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

### **Что делать родителям, если они обнаружили опасность?**

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребёнку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребёнком.

### **Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?**

**Сохраняйте контакт со своим ребенком.** Важно постоянно общаться с ним, несмотря на растущую потребность в отделении ребёнка от родителей.

Для этого:

- ✓ **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- ✓ Придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- ✓ Помните, что **авторитарный стиль воспитания для младшего школьника мало неэффективен, а для подростков даже опасен**. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у ребёнка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.
- ✓ **Говорите о перспективах в жизни и будущем**. У ребёнка ещё только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- ✓ **Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют детей, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. **Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно**. Если избегать разговоров на сложные темы с ребёнком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
- ✓ **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить**. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
- ✓ **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха**. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

- ✓ **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребёнка.** Он делает вид, что вы совсем не нужны ему и может обесценивать проявления заботы, нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.
- ✓ **Вовремя обратитесь к специалисту,** если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

### **Полезная информация**

В случае необходимости вы и ваш ребенок всегда сможете получить профессиональную помощь, **позвонив в единый общероссийский «телефон доверия» центра экстренной психологической помощи для детей, подростков и их родителей (бесплатно, анонимно, круглосуточно):**

**8-800-2000-122**

**Педагог-психолог:**

**Задонская Екатерина Анатольевна**

