Причины подросткового суицида: как спасти детей?

*Всегда шокируют новости о суициде детей: «10-летний мальчик повесился», «15-летние девочки спрыгнули с 24 этажа». Что толкает детей к такому поступку? В каких семьях они живут? Кто их учителя? Почему никто не увидел проблемы и не помог?*

 Когда читаешь такие новости, кажется, что условия жизни ребенка невыносимы, однако, по статистике, большинство детей, решивших покончить с собой, из внешне благополучных семей, из обычных школ. То есть обычные дети, такие как все. Но статистика ужасающа: ежегодно в России совершается четыре тысячи попыток суицида подростков, и полторы тысячи из них заканчиваются смертью — в среднем почти 11 случаев ежедневно.

 В семьях кажется неэтичным, неловким и даже не нужным говорить с ребенком о смерти, но именно в подростковом возрасте дети начинают интересоваться этой темой — это их естественное любопытство взрослеющего человека: Что это? Что будет потом?

 И дети обращаются к друзьям и в интернет: 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.*

Нужно дома с родителями и в школе с учителями проговаривать свои проблемы, искать выход из сложившейся ситуации: «Безвыходных ситуаций не бывает», — говорят взрослые, а дети задумываются о суициде, получив «двойку» или провалив экзамен. Мы, взрослые, сами запугиваем детей, предъявляем к ним завышенные требования, пытаемся [реализовать свои родительские амбиции](http://pedsovet.su/publ/87-1-0-4551), считая, что наш ребенок «самый-самый», он должен быть лучше всех: хорошо учиться, не хулиганить, быть нашей гордостью. Тогда как ребенок должен знать: семья — это его дом, кров, здесь он защищен от всех бед, здесь его любят таким, каков он есть, безусловной любовью.

**Причины суицида детей и подростков**

Считается, что [подростковый возраст — самый сложный возраст ребенка](http://pedsovet.su/publ/123-1-0-4717): у подростков появляются проблемы, переживания, страхи, зачастую [подростки испытывают хроническое одиночество](http://pedsovet.su/publ/72-1-0-4952). Однако в интернете описано множество случаев суицида детей более раннего возраста: с 8-10 лет, самый «опасный возраст» — 10-14 лет. Это говорит о том, профилактику суицида подростков нужно начинать с самого детства.

**Что же приводит детей к мыслям о самоубийстве?**

Недостаток внимания и любви родителей — главная причина. Многие родители сегодня заняты на работе до позднего вечера, и, приходя домой, могут только накормить ребенка, приготовить ему вещи на завтра. В то время как с ребенком нужно разговаривать, спрашивать как у него дела, рассказывать о себе и вместе проводить время: ужинать, гулять, что-то мастерить, готовить, да и просто смотреть фильмы, обсуждать их. Ребенок нуждается в родительском общении, и если родители не имеют возможность проводить качественное время (совместная деятельность) с ребенком, этим «займется» кто-то другой: улица, плохая компания, интернет.

Часто дети могут **пугать родителей тем, что покончат с собой** — это первый «звоночек». Недавно в Нижнем Новгороде девочка во время ссоры с отцом сказала, что выбросится из окна и ушла в свою комнату. Отец не придал значения этим словам, подумав, что дочка сказала это в шутку. Возможно, это было уже не первый раз. Через несколько минут она выпрыгнула из окна высотки.

*Порой дети, привыкшие к компьютерным играм, в которых герой может "сохраниться" и появиться заново после уничтожения, не понимают, что в жизни — все по-другому, что возврата — нет.*

Если ваш ребенок тоже говорил вам об этом или намекал, он призывает вас помочь ему — он говорит, что у него есть проблемы и он хочет их решить. Если родители не могут оказать поддержку, то, значит, и никто не может. Также ребенок может просить побыть с ним, поговорить с ним, погулять, поиграть. Обязательно откликнитесь на эту просьбу, но не разово. Такая просьба, высказанная вслух, требует системы: меняйте свое отношение к ребенку, проводите с ним больше качественного времени, возможно, потребуется взять отпуск, сменить работу или изменить образ жизни.

То же самое, если ребенок говорит, что вы его не любите. Что-то пошло в ваших отношениях не так, раз ребенок так говорит. И это не его, ребенка, вина, а взрослых. Хвалите ребенка, радуйтесь его успехам, интересуйтесь его жизнь, проводите время вместе. Такое может быть с рождением другого ребенка, когда родители в заботах «забывают» о старшем, когда родители слишком заняты своей личной жизнью, отправляют детей к бабушкам и дедушкам.

Но не редко дети молчат: молча сидят в своей комнате, читают, рисуют, фотографируют, что-то смотрят в интернете и в один день без видимых на то причин, уходят из жизни. А родители знают истинные интересы и желания своих детей, ведущих уединенный образ жизни? Может быть, они испытывают проблемы в общении со сверстниками, их дразнят, недолюбливают, их что-то беспокоит (плохое самочувствие, болезни, страхи перед взрослением и физиологическими изменениями организма), не получается понять то, что проходят в школе и отсюда ощущение никчемности, ненужности, покинутости?!... Не часто ли в разговорах между собой взрослые обсуждают других детей или взрослых: о том, что могут быть счастливы и успешны только люди с высшим образованием, о том, что дочь коллеги такая молодец, потому что отлично играет на виолончели и уже выступает перед публикой, мама так стройно и спортивно выглядит, а дочь — дурнушка, не хочет сходить в магазин и купить «хорошую» одежду? Не обязательно говорить это ребенку, чтобы он понял, что в глазах родителей он никогда не будет хорошим, таким, каким бы они его хотели видеть.

Все остальные причины (плохая успеваемость, неразделенная любовь, конфликт с учителем и т.д.) можно преодолеть, если ребенок знает, что дома его любят и ждут, и у него впереди светлое будущее. Полноценное общение с родителями научит быть уверенным в себе, относиться к происходящему с оптимизмом.

**Что может помочь преодолеть суицидальные мысли у ребенка?**

* **Любовь, забота, понимание и принятие родителей.** Мало понимать ребенка, нужно принимать его точку зрения, его право быть самим собой и принимать самостоятельные решения. Ребенок — это не собственность, и родители  — не хозяева, чтобы диктовать поведение ребенка, принимать за него все решения и т.д. С детства постепенно нужно учить и давать ребенку больше самостоятельности, приучать нести ответственность.
* **Собственный пример.**Родители, сталкиваясь с трудностями, должны быть бодрыми, оптимистичными, желающими справиться с любыми трудностями.
* **Литература, кино.** Читая вместе с ребенком или рекомендуя ему те или иные книги или фильмы, вы можете помочь ребенку ориентироваться в этом мире: 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. Если не получилось с музыкой, попробуйте танцы, не получилось с танцами, запишись в бассейн, не вышло с бассейном — в археологический кружок.

И нельзя не сказать о том, что 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.

**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 твоем 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 твое настроение. Скажи мне, что происходит | Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-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 получиться, 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! |

Кто бы вы ни были, учитель или родитель, всегда наблюдайте за ребенком: если он стал замыкаться, мало общается с друзьями, перестал рассказывать о себе, больше читает, куда-то ходит и задумчив — это повод узнать, что случилось. Это может быть признаком и попадания в дурную компанию или секту, и [травли в школе](http://pedsovet.su/publ/72-1-0-4829), и наркомании, и, к сожалению, мыслей о самоубийстве.

**Синдром Вертера**

Самоубийцы подвержены т.н. Синдрому Вертера: люди, склонные к самоубийству и раздумывающие о нем, слыша, в СМИ, что кто-то покончил с собой, также начинают предпринимать аналогичные попытки. Это научно подтвержденный факт, поэтому СМИ избегают лишний раз говорить о самоубийствах, а в СССР на эту тему существовало «табу» в сводках новостей. Оградите детей от упоминаний этой темы, не привлекайте к ней чрезмерного внимания, не описывайте способы самоубийства. Если вы вместе с ребенком услышали о самоубийстве в новостях, это лишний повод сказать, что все ситуации решаемы и высказать свою позицию. А если ребенок сам заговорил о таком случае, то, возможно, это тот же «звоночек», о котором мы писали выше.

**Для педагогов**

Человеку всегда кажется, несчастье обойдет стороной именно его, но оно не спрашивает когда и к кому приходить. Мы рекомендуем вам затронуть озвученную в этой статье тему на тематическом родительском собрании или на педагогическом совете. Мы знаем, что многие родители часто заняты, чтобы самостоятельно что-то читать и изучать, вы можете рассказать им о проблеме детского суицида и методах ее решения. Помните, что четыре тысячи детей в год предпринимают попытки суицида, это почти 11 детей в возрасте от 10 лет ежедневно! Возможно, мы сможем помочь кому-то из них.

**Родителям**

Дорогие родители, если вы видите, что с вашим ребенком что-то не так, не доверяйтесь полностью на свою интуицию и интернет, обратитесь к специалистам: сходите к детскому психологу, расскажите свою ситуацию и подумайте вместе, что лучше предпринять. Жизнь в XXI веке давно перестала быть спокойной и размеренной, и даже дети нуждаются в психологической помощи все чаще и чаще. Это не выдумки ушлых «американцев», у каждого из которых есть личный психиатр: если в нашей семье проблемы, мы должны их решать всеми доступными методами.

Дай Бог мы никогда не столкнёмся с тем, что описано в этой статье.