**Что необходимо знать вам о суицидальном поведении детей, уважаемые родители?**

Главные семейные причины суицида детей – это частые ссоры и конфликты с родителями, отсутствие доверительных отношений между детьми и родителями, неблагоприятный психологический климат в семье, незнание родителями возрастной психологии постоянно растущих детей, завышенные требования родителей к ребенку.

**В самом основании суицидального решения и поведения детей, подростков находятся переживания и чувства:**

* изоляции («чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется»);
* беспомощности («отчаяние, обида на жизнь, на людей и на весь мир, ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя»);
* безнадежности («утрата смысла жизни, чувство беспросветности, когда будущее не предвещает ничего хорошего»);
* собственной незначимости («чувства своей никчемности и ненужности, ненависть к себе»).

Надо отметить, что дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни почти не совершают. Однако негативный детский опыт увеличивает склонность к суициду в более позднем возрасте. Пик суицидальной активности приходится на старший подростковый возраст (14–16 лет). Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание взрослых (родителей и педагогов) на свои проблемы, трудности и протестовали таким образом против бездушия, безразличия и жестокости взрослых. Психология самоубийства – это, прежде всего, психология безнадежности, обиды на жизнь, на других людей и на весь мир, утрата смысла жизни.

Необходимо знать и помнить, что противоположностью суицидального поведения человека является проблемно-разрешающее, стрессоустойчивое, совладающее поведение. Главное в воспитании детей – двигаться именно в этом направлении.

**К противосуицидальной мотивации относятся:**

* страх смерти;
* религиозная мотивация;
* чувство долга перед близкими;
* личное негативное отношение к суициду;
* эстетическая мотивация; любовь к себе;
* надежда найти выход из сложной ситуации;
* ожидание, что со временем что-то может измениться к лучшему.

**Мотивация суицидального поведения включает в себя семь основных мотивов:**

* смерть ради других;
* потеря смысла жизни;
* невыносимость страдания;
* манипуляция другими;
* самонаказание;
* наказание других;
* надежда на что-то лучшее после смерти.

Бόльшая часть суицидентов переживают сознательную и подсознательную борьбу суицидальных и антисуицидальных мотивов. Чем сильнее выражены последние, тем меньше вероятность совершения самоубийства. Следовательно, родителям (особенно матери) в целях профилактики суицидального поведения детей важно формировать в них здоровое, крепкое, устойчивое желание и стремление жить: начиная с самого рождения, а точнее, еще раньше – в период внутриутробного развития человека. По сути, желание матери родить данного ребенка – это его подсознательная программа на жизнь. Нежелание матери родить данного ребенка – это его программа на смерть, к сожалению.

**Главный мотив суицида – изменение или разрешение существующей, или сложившейся психотравмирующей ситуации путем добровольного ухода из жизни.** Но надо понимать, что утверждение типа «самоубийство – единственный путь разрешения безысходной проблемы и изменения невыносимой ситуации» – это ложное осознание и крайне деструктивное (разрушительное) решение, поскольку **все проблемы можно решать жизнеутверждающими, здоровьесберегающими, конструктивными (созидательными) способами.**

**Суицидальное поведение детей может проявляться на основе следующих причин** (почему? по какой причине? какие внешние и внутренние силы подтолкнули?) **и мотивов** (зачем? из-за чего? из-за кого? для чего? с какой целью? ради чего? ради кого?)**:**

* отсутствие любви и понимания родителей;
* отсутствие гибкости (ригидность) членов семьи, излишняя авторитарность родителей;
* пренебрежение нуждами ребенка (недостаток внимания и заботы о детях в семье, моральная жестокость);
* деструктивное семейное воспитание (плохое обращение, унижение, тотальный контроль, отчуждение);
* конфликтные отношения между членами семьи, неспособность продуктивно обсуждать семейные проблемы;
* жестокость и насилие в семье (включая физическое и сексуальное насилие над ребенком);
* чрезмерно высокие или слишком низкие ожидания со стороны родителей в отношении детей;
* негативные переживания из-за злоупотребления родителями алкоголем, наркотиками;
* низкая стрессоустойчивость, склонность к депрессии;
* смертельно опасная игра;
* частые переезды со сменой места жительства;
* развод родителей, уход одного из них из семьи до достижения ребенком 11 лет;
* смерть родителей до достижения ребенком 11 лет;
* воспитание приемными родителями или опекунами;
* частые ссоры между приемными родителями / опекунами, постоянное эмоциональное напряжение и высокий уровень агрессии в семье;
* чрезмерно высокие или слишком низкие ожидания со стороны приемных родителей / опекунов в отношении детей;
* излишняя авторитарность приемных родителей / опекунов;
* отсутствие у приемных родителей / опекунов времени и, как следствие, недостаточное внимание к состоянию ребенка (неспособность к своевременному обнаружению проявлений стресса, нарушений эмоционального состояния ребенка, признаков негативного влияния окружающей среды) и др.

Среди множества причин суицида детей есть главная – недостаток или отсутствие родительской любви, внимания, заботы. Об этом нельзя забывать! Об этом важно помнить ежедневно, уважаемые папы и мамы.

**Причины и мотивы суицидального поведения подростков:**

* нарушение детско-родительских отношений (конфликты с родителями, непонимание со стороны родителей, действительная или мнимая утрата любви родителей: «вы не понимаете меня»);
* пережитое насилие, жестокое обращение в семье (как последняя капля, толкнувшая к суициду);
* переживания, связанные со смертью близкого человека или разводом, уходом родителя (родителей) из семьи;
* страх наказания, нежелание извиниться, простить;
* отсутствие доверительных отношений со взрослыми, конфликты с педагогами, отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых (проблемы в учебе и общении, нарушения в адаптации и социализации);
* чувство вины, стыда, самообвинения («я совершил ужасный поступок»);
* боязнь позора, насмешек, публичного унижения;
* неразделенное чувство, любовные неудачи, предательство, ревность, сексуальные эксцессы, беременность;
* чувство оскорбленного самолюбия, мести, злобы, протеста, желание наказать обидчика («ненавижу всех»);
* желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, повлиять на другого человека, уйти от трудной ситуации;
* нереализованные потребности в самоутверждении, принадлежности к значимой группе сверстников (конфликты с друзьями, переживание обиды, одиночества, отчужденности, непонимания, ненужности);
* прессинг успеха (слишком высокие притязания на успех, страх не оправдать надежды взрослых или собственные ожидания: «у меня никогда ничего не получается»);
* сексуальное, физическое, психическое (эмоциональное) насилие, психологическая и / или физическая травля (буллинг), угроза или вымогательство;
* бедность, социальная изоляция;
* отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков (восприятие ухода из жизни как геройского поступка);
* сочувствие или подражание друзьям, героям книг или фильмов;
* самоубийство фанатов после смерти кумира (как групповое, массовое следование «моде»);
* подростковые алкоголизм и наркомания;
* физические недостатки, ограниченные возможности здоровья, неизлечимые болезни;
* депрессивные состояния, чувство безнадежности, неуверенность в завтрашнем дне;
* опасные игры в социальных сетях, провокационная информация «групп смерти»;
* резкое повышение общего ритма жизни и др.

Главными причинами суицидального поведения подростков являются нарушенные отношения со взрослыми (родителями, педагогами) и ровесниками (друзьями, одноклассниками, сверстниками). Родителям постоянно (ежедневно) и ненавязчиво (чтобы не навредить естественной потребности подростков в отделении от родителей) необходимо общаться с ними, помогая решать возникшие проблемы, трудности, конфликты и налаживать нарушенные отношения. Жизненно важно научить и воспитать в подростке умение компенсировать негативные личные переживания, применяя подходящие, здоровьесберегающие способы уменьшения и снятия психоэмоциональной напряженности. Подлинная школа воспитания благополучия и успешности человека – это семья (как и формирования его неблагополучия и неуспешности, к сожалению).

**Причины и мотивы суицидального поведения юношей и девушек:**

* трудности в сфере межличностных отношений, лично-семейные конфликты;
* неуспехи в учебе, низкий уровень адаптации в учебном заведении;
* бестактное поведение отдельных педагогов, конфликты с учителями;
* боязнь ЕГЭ, низкий уровень сдачи ЕГЭ;
* боязнь наказания со стороны родителей;
* безответная влюбленность, неудачная любовь;
* осознание собственного виновного поведения;
* несправедливое, черствое, безразличное отношение со стороны окружающих;
* демонстративное поведение с суицидальными намерениями;
* зависимое (аддиктивное) поведение, связанное с пагубной привычкой (суицид в состоянии алкогольного или наркотического опьянения), злоупотребление психоактивными веществами;
* психические расстройства и заболевания (неврозы, депрессия, шизофрения, эпилепсия и другие заболевания центральной нервной системы);
* суицид по религиозным мотивам (религиозное действие в секте, форма самопожертвования);
* недостаток внимания со стороны матери и отца, лишение родительских прав;
* нежелание жить в связи со смертью близких родственников;
* бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;
* отсутствие морально-этических ценностей, отвращение к жизни, «утомление жизнью», потеря смысла жизни;
* переживания из-за тяжелой болезни родителей;
* антисоциальный образ жизни родителей (алкоголизм и наркомания, безработица, другие виды антисоциального поведения у членов семьи);
* психические отклонения у родителей (особенно аффективные расстройства (депрессия) или другие психические заболевания);
* история самоубийства и суицидальные попытки в семье;
* боязнь уголовной ответственности за совершение преступления (уголовное осуждение, нежелание попасть в места лишения свободы);
* физические недостатки, переживание стыда за себя;
* низкая самооценка, уязвленное чувство собственного достоинства, переживание некомпетентности, трудности в самоопределении;
* низкий уровень жизни, социально-экономическая дестабилизация (безработица, материальные проблемы, отсутствие стабильности и социальных перспектив, социальная незащищенность);
* множественные проблемы (все «глобальные и неразрешимые») и др.

Старшие дети не меньше, чем младшие, а зачастую и больше, нуждаются в поддержке и понимании, сочувствии и сострадании со стороны родителей. К примеру, любая ситуация, воспринимаемая молодым человеком как невыносимо тяжелая или кризисная, может считаться потенциальным индикатором суицидального риска и требует повышенного внимания со стороны взрослых.

**Другие ситуационные индикаторы говорят о том, что взрослеющий ребенок может решиться на самоубийство, если он:**

* живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье, негативные жизненные события, алкоголизм, личная проблема);
* чувствует себя отверженным, социально изолированным;
* ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального);
* предпринимал раньше попытки самоубийства;
* имеет склонность к суициду вследствие того, что есть истории самоубийства его друзей, знакомых или суицидальные попытки в семье;
* перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
* слишком критично относится к себе.

Уважаемые родители, в целом, любые неожиданные или драматические изменения, повлиявшие на поведение вашего ребенка, его необычные словесные и эмоциональные реакции следует не игнорировать, а принимать всерьез. Индикаторы суицидального риска – это признаки, свидетельствующие о нависшей угрозе самоубийства человека, потому их необходимо обязательно видеть, замечать и правильно (корректно), своевременно на них реагировать.

**Если вы, наблюдая за собственным ребенком, увидите хотя бы один из перечисленных ниже признаков суицидального поведения, то знайте, что это достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ребенку и поговорить с ним.** Других поводов ждать не следует: это может стоить жизни вашего ребенка! Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. И даже если ваш сын или дочь откажутся от помощи, помните, что сейчас жизненно важно уделять им больше внимания, чем обычно. Конечно, за профессиональной помощью можете обратиться к специалисту – психологу телефона доверия, психологу кризисного центра, школьному психологу, клиническому психологу, психотерапевту, психиатру (с ребенком или самостоятельно).

**Поведенческие индикаторы:**

* любые внезапные, радикальные перемены в поведении и изменения в настроении, особенно отдаляющие от родных, близких людей («словно подменили», «стал совсем другой»);
* резкое изменение привычек с тенденцией к пренебрежительному отношению к своей внешности (неряшливость, несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью – перестал умываться и чистить зубы, потерял интерес к своей одежде и тому, как выглядит, и.т.п.);
* потеря интереса к обычным видам деятельности, снижение повседневной активности, повышенная утомляемость;
* апатия и безразличие к окружающему миру или, наоборот, чрезмерно активная деятельность;
* самоизоляция от других людей и жизни (частые уединения в укромных, нелюдных местах, необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и т. п.);
* радикальные перемены в еде (слишком много или, наоборот, слишком мало стал есть);
* бессонница, нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый или очень глубокий сон – стал спать слишком много или слишком мало);
* снижение иммунитета, посещение врача без очевидной необходимости;
* стремление к подражанию друзьям, героям, кумирам;
* снижение успеваемости в школе, пропуски уроков без видимых причин, нарушения дисциплины, невыполнение домашних заданий;
* разрешающие установки относительно суицидального поведения;
* отрицание проблем, склонность к неоправданно рискованным поступкам;
* частое прослушивание печальной или траурной музыки;
* посещение сайтов, групп в Интернете и социальных сетях, связанных с суицидальной мотивацией;
* употребление алкоголя, психоактивных веществ (приходы домой в состоянии опьянения);
* «прощальное» поведение с окружающими, «окончательное» приведение дел в порядок (урегулирование конфликтов с давними врагами, составление писем к родственникам и друзьям, расставание с дорогими вещами или деньгами, раздаривание личных вещей, имеющих большую значимость, и т. п.)
* подготовка к самоубийству (приобретение средств совершения суицида, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу высотного дома и т. п.)

**Коммуникативные (словесные) индикаторы:**

* несвойственное стремление к уединению у общительного (угрюмость, замкнутость, избегание общения с членами семьи, одноклассниками и друзьями, ограниченный круг общения или необщительность) и, наоборот, повышенная активность и общительность у малообщительного;
* медленная и маловыразительная речь, сниженная способность к концентрации внимания и воли, двигательная заторможенность;
* двойственная оценка значимых событий, односложность ответов;
* самообвинения, уверения в беспомощности и зависимости от других;
* прямые сообщения («хочу умереть», «я не могу так дальше жить, собираюсь покончить с собой») или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («все безнадежно и бессмысленно», «скоро все это закончится», «всем было бы лучше без меня», «я больше не буду ни для кого проблемой», «тебе больше не придется обо мне волноваться»);
* шутки, иронические высказывания на тему самоубийства (о бессмысленности жизни, желании умереть);
* чрезмерное внимание к мотивам смерти, доминирующий выбор тем для чтения, бесед и творчества (по рисованию, литературе, музыке), связанных со смертью и самоубийствами;
* сообщение о конкретном плане суицида;
* прощание (смерть, как постоянная тема для разговора – устного, письменного, через социальные сети).

**Когнитивные (познавательные) индикаторы:**

* наличие суицидального решения;
* наличие суицидальных мыслей, намерений, планов;
* потеря интереса к людям, вещам, ранее вызывавшим интерес;
* нездоровая заинтересованность вопросами смерти;
* интерес к возможным средствам самоубийства;
* снижение памяти, нарушение внимания;
* нарушение мышления, снижение умственных способностей и работоспособности;
* негативные суждения, пессимистичные высказывания и пессимистический взгляд на происходящее;
* неверные представления о собственной личности как о ничтожной и не имеющей права жить;
* мрачные представления о мире как о месте потерь и разочарований;
* пессимистическое восприятие будущего и отношение к нему, представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;
* «туннельное видение» – как неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы кроме суицида.

**Эмоциональные индикаторы:**

* эмоциональная чувствительность и ранимость, снижение энергетического тонуса, подавленное настроение;
* грустное выражение лица, частые глубокие вздохи, погруженность в печальные переживания;
* рассеянность или растерянность;
* чувство душевной боли, вины или ощущение неудачи, поражения;
* чрезмерные опасения и страхи, повышенный уровень тревоги и беспокойства, приступы паники;
* импульсивность, возможно повышение агрессивных реакций, конфликтность, раздражительность, вспыльчивость, гневливость, враждебность;
* внезапная смена настроения, попеременное ощущение то внезапной эйфории и радости, то приступа отчаяния и переживания горя;
* признаки депрессии (подавленное, сниженное настроение от легкой грусти до полного отчаяния, выраженная печаль, тоска, утрата способности переживать радость и интерес, испытывать удовольствие);
* признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния;
* амбивалентность по отношению к жизни, подавленность и безразличие к своей судьбе;
* негативные оценки окружающего мира и будущего;
* негативные оценки своей личности, отрицательное отношение к себе, несвойственная агрессия или ненависть к себе;
* неустойчивая или сниженная (чаще низкая) самооценка, чувство своей малозначимости, никчемности, ненужности.

Надо заметить, эмоциональные индикаторы у ребенка могут быть выражены как ярко, так и скрыто, приглушенно, даже спокойно. Но это лишь «верхушка» айсберга, поскольку в его доминирующей подводной части у суицидента лежат чувства своей малозначимости, никчемности, ненужности, беспомощности, безнадежности.

В целом все индикаторы суицидального риска – это не шантаж или манипуляция, как может показаться на первый, поверхностный взгляд. На самом деле, это сигналы о бедствии – SOS! Это просьба человека о помощи, его призыв и попытка обратить внимание окружающих (близких, прежде всего) на себя и свои проблемы. Их игнорировать и пропускать нельзя, потому что цена – жизнь!

**Что может удержать ваших детей от суицида, уважаемые родители?**

1. **Безусловная родительская любовь к детям.** Да, очень важно жизнеутверждающе любить своих детей. Любить истинной, безусловной родительской любовью, которая умеет принимать каждого ребенка со всеми его достоинствами и недостатками, т. е. таким, какой он есть. Формула этой любви матери и отца звучит так: «Мой сын! Моя дочь! Я люблю тебя не потому, что ты хороший. Я люблю тебя не потому, что ты хорошая. Я люблю тебя, потому что ты есть! И даже ругая, я тебя очень люблю». Пусть эту жизненно необходимую формулу знаете не столько вы, сколько ваши дети с помощью вас.
2. **Заботливые взаимоотношения между родителями и детьми.**В повседневной жизни вам следует поддерживать изо дня в день понимающие и принимающие взаимоотношения с детьми, учитывая индивидуальные и возрастные особенности каждого из них. Такие отношения особенно необходимы в проблемных и тревожных, напряженных и конфликтных, тяжелых и кризисных ситуациях. Выражайте поддержку, ободряйте ребенка словами, взглядом, улыбкой, жестами, прикосновениями, объятиями. Материнский и отцовский пример, родительская любовь и забота – ведущие формы воспитания и развития детей.
3. **Внимательное слушание и доверительное общение родителей с детьми.** Родителю следует быть бдительным, чутким и активным слушателем своего ребенка и его душевного состояния. Почему это важно? Оказывается, лучший собеседник – это не тот, кто умеет хорошо говорить, а тот, кто умеет хорошо слушать; поскольку человек склонен слушать и услышать другого только после того, как выслушали его самого. Поэтому надо, сопереживая и сорадуясь, выслушать ребенка, сколько бы ни было ему лет.

В целом, важно быть истинно близким и доброжелательным в общении с ребенком, искренне вселяя в него надежду, что все проблемы можно решать конструктивными способами, что выход есть всегда. Для этого, во-первых, надо спокойно и доходчиво спрашивать его о трудной, тревожащей ситуации и помогать определить источник психологического дискомфорта. Далее, во-вторых, следует помочь ребенку осознать его личностные ресурсы (черты и качества, возможности и способности, успехи и достижения) и совместными усилиями найти решение (приемлемое, компромиссное или оптимальное). Это позитивное общение родителя с ребенком в два шага (присоединение и ведение к решению) с внутренней установкой «я в порядке, и ты тоже будешь в порядке, потому что я с тобой и тебе помогу».

1. **Поддержка ребенка в социализации в настоящем и помощь в определении его перспектив на будущее.** Как подсказывают психологи, особое внимание по отношению к взрослеющему ребенку необходимо проявлять в следующих ситуациях:

* при ссоре или остром конфликте со значимыми взрослыми;
* при отвержении сверстниками или травле (в том числе в социальных сетях);
* при безответной влюбленности или разрыве романтических отношений;
* при личной неудаче на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (высоких отметок, материального благосостояния, признания сверстников);
* при нестабильной семейной ситуации (конфликты, проявление насилия в отношении ребенка, развод родителей);
* при резком изменении социального окружения (в результате смены места жительства или места учебы).

С целью помощи и поддержки ребенка в определении его перспектив на будущее родителям следует на собственных примерах из ситуации в ситуацию, из года в год формировать в своих детях положительные, **защитные антисуицидальные факторы личности. Это:**

* эмоциональная привязанность к родителям, родственникам и близким людям, а также высокая степень значимости данных отношений;
* живое проявление интереса к жизни и четкое осознание бессмысленности самоубийства;
* постоянное наличие духовно-нравственных ориентиров в мышлении и поведении, которые формируют верные представления о неприемлемости самоубийства и стойкое неприятие суицидальных моделей поведения;
* устойчивые убеждения о неиспользованных жизненных возможностях и осознание бесконечных творческих идей и планов, требующих своей реализации;
* непрерывное наличие позитивных целей и ценностей, замыслов и проектов (жизненных, семейных, профессионально-личностных);
* планирование своего ближайшего будущего и проектирование долгосрочных жизненных перспектив.

**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

**8-800-2000-122 для детей, подростков, их родителей:**

**бесплатный, круглосуточный (24/7), работает на всей территории России.**

**Звонящий может не называть свое имя, содержание беседы остается конфиденциальным.**

**Выход есть всегда! Просто позвони!**