**Что нужно знать о суициде. Понятие о суициде. Мотивы и причины суицидов. Особенности суицидального поведения детей и подростков. Словесные и ситуационные признаки. Что делать, если замечена склонность подростка к самоубийству. Общаться с подростком, как?**

*Что нужно знать о суициде. Понятие о суициде.*

Суицид (от английского – самоубийство) – следствие болезненного и мучительного духовного и психического кризиса, сильного внутреннего конфликта, ведущих к сужению сознания, потере смысла страданий и всей жизни. Особенно тяжелыми и опасными, по своим последствиям, бывают кризисы у эмоциональных, легкоранимых личностей. Возникший под влиянием значимого события сильный аффект ослабляет самоконтроль, нарушает психическое равновесие, приковывает внимание к испытанию. У стрессоустойчивых личностей духовный кризис не наступает внезапно. Негативные эмоции, порождаемые неудачами, тяжелыми событиями в личной и общественной жизни, постепенно накладываются одна на другую. Возникает безнадежность, отчаяние, психическое состояние безысходности, бессмысленности последующей жизни, что и толкает к самоубийству как разрешению всех мучений и противоречий.

*Мотивы и причины суицидов*

Причин, побуждающих подростка к совершению суицида, множество, но на первый план выступает стремление обратить внимание родителей, педагогов, близких на свои проблемы. Среди побудительных мотивов суицида нередко выступают невыносимая душевная боль, одиночество, стыд за какой-то совершенный проступок, ощущение безнадежности и беспомощности, нестерпимая обида и недовольство собой.

Следует быть чувствительным к переживаниям подростками чувств заброшенности, одиночества. Сложность взаимоотношений родителей с подросшими детьми заключается в том, что основная задача подросткового возраста – сепарация, отделение от родителей, и в то же время подросток очень нуждается в принятии. Он может говорить родителям: «Оставьте меня в покое», но когда родители это делают, ощущает никому ненужность. Родители же очень много работают и слишком мало времени проводят в семье, либо – перекос в обратную сторону: родители сидят дома и «занимаются детьми», да так, что детям от этого тошно и они стремятся освободиться от гиперопеки. Результат может быть один – суицид подростка.

Какими бы ни были обстоятельства, нет ни одного суицидента (психически здорового), который не имел бы фантазий о своём спасении. Однако на этапе возникновения идеи самоубийства у человека наблюдается сужение сознания, он забывает обо всём: о близких, о прошлом...

*Особенности суицидального поведения детей и подростков*

Отсутствие страха смерти является отличительной чертой психологии детей. У них не сформировано представление о необратимости смерти, которая понимается ими как длительное отсутствие или иное существование. Ребенок признает возможность двойственного бытия: считаться и быть умершим для окружающих и в то же время наблюдать их отчаяние, быть свидетелем собственных похорон и раскаяния обидчиков.

Если ребенок – это зеркало семьи, то подросток – это зеркало состояния общества. В этом возрасте гораздо больше реагируют на ситуацию в своей подростковой микросреде, чем на родителей. А в этой микросреде смерть зачастую воспринимается романтически: с одной стороны, она пугает, с другой – привлекает. Хочется ее исследовать, прочувствовать, понять, а что там, за ней? Параллельно с этим у многих подростков, в отличие от взрослых, еще нет ощущения реальности смерти и ее необратимости. Она как бы за скобками жизни, а в «реальности» компьютерной игры, где у героя десять жизней и всегда можно начать играть заново.

Несформированное представление о ценности жизни и такие особенности подросткового возраста, как общая неустойчивость, повышенная самооценка, эгоцентризм – создают условия для суицидального поведения.

Формирование суицидального поведения во многом зависит также от некоторых особенностей личности: эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, импульсивность. В группу риска часто попадают тихие, необременительные для окружающих дети, те, что просиживают дни напролёт в социальных сетях и компьютерных играх и имеют мало сцепок с реальностью.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

*Словесные признаки:*

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо или косвенно намекать о своем намерении: «Лучше бы мне умереть». «Я больше не буду ни для кого проблемой». «Тебе больше не придется обо мне волноваться». «Скоро все проблемы будут решены». «Вы еще пожалеете, когда я умру!»…

2. Косвенно намекать о своем намерении: « Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. Отчаяние, плач.

2. Тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.

3. Снижение жизненной активности, замкнутость.

4. Самоизоляция от семьи и любимых людей.

5. Изменение суточного ритма.

6. Повышение или потеря аппетита.

7. Вялость и апатия.

8. Неспособность сконцентрироваться.

9. Отказ от личных вещей.

10. Стремление к рискованным действиям.

11. Повышенная неприязнь к себе, чувство вины, упрёки в свой адрес, ощущение бесполезности, никому ненужности, низкая самооценка.

12. Потеря интереса к увлечениям.

13. Несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.

14. Скудные планы на будущее.

15. Стремление к тому, чтобы оставили в покое.

16. Рост употребления алкоголя, употребление наркотиков.

17. Суицидальные попытки в прошлом.

*Ситуационные признаки:*

Человек может решиться на самоубийство, если:

• социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

• живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом); алкоголизм – личная или семейная проблема);

• ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;

• предпринимал раньше попытки суицида;

• имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

• перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

• слишком критически настроен по отношению к себе.

Больше всего самоубийств регистрируется весной, особенно в апреле, в период резких контрастов цветения окружающей природы и душевной подавленности.

*Что делать?*

Если замечена склонность подростка к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?

-Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

*Общаться с подростком. Как?*

Восемь «волшебных» слов, которые связывают родителей и детей-подростков и делают их отношения более близкими и позитивными: умение ПРОЩАТЬ, ДОВЕРЯТЬ, БЛАГОДАРИТЬ, ЦЕНИТЬ, ИЗВИНЯТЬСЯ, УВАЖАТЬ, быть СМЕЛЫМ.

И восьмое слово – ЗАВТРА: в отношениях могут быть трудные моменты, но они пройдут.

Пять советов, как показать ребенку свою поддержку.

• Демонстрируйте свою заинтересованность в том, чтобы помочь, не пытаясь при этом руководить.

• Чтобы сохранить спокойствие и помочь ребенку, отделяйте свои чувства от чувств своего ребенка.

• Поделитесь с ним историей о похожей ситуации в Вашей жизни.

• Спросите ребенка, хочет ли он получить Ваш совет.

• Поддерживайте в Вашем ребенке уверенность в себе.

Что делать в том случае, если Вы задаете вопросы, а в ответ слышите плохие новости.

• Демонстрируйте ребенку, что Вы сможете справиться со всем, о чем он Вам расскажет.

• Действуйте, вместо того, чтобы реагировать!

• Вместе работайте над поиском решения.

• Похвалите ребенка за усилия, которые он продемонстрировал, когда пришел к Вам поговорить.

Как разрешать конфликт с подростком.

• Говорите спокойно и твердо.

• Не злитесь. Когда сердитесь, возьмите «тайм-аут».

• Делайте паузы в разговоре, чтобы дать ребенку высказаться.

• Позвольте подростку выразить свой гнев, но пусть он делает это в своей комнате.

• Откажитесь от той модели поведения, которая неэффективна.

• Когда обсуждаете с подростком то, что нужно изменить, откажитесь от «Ты-высказываний» в диалоге с ним.

• Учите его поступать по-другому, не споря с ним.

Откройте для подростка – где «заканчиваетесь» Вы и «начинается» он.

• Заставьте ребенка взять ответственность за свои мысли, чувства и за свое поведение.

• Выработайте у него навыки грамотного поведения в опасных ситуациях, чтобы он мог сам с ними справляться.

• Поощряйте его желание стать самостоятельным.

• Научите его отказывать, сказать «НЕТ», если он сталкивается с сильным давлением.

• Не воспринимайте поступок ребенка как направленный персонально на Вас.

Пять советов, как воспитывать у подростка моральную ответственность.

• Когда Вы даете обещание и выполняете обещанное, Ваш ребенок видит надежность и порядочность.

• Когда у Вас есть мужество поступать правильно, Ваш ребенок испытывает доверие и уважение к Вам.

• Когда Вы выражаете сочувствие тем, кому не очень повезло, Ваш ребенок видит эту заботу и учится сопереживанию.

• Когда Вы быстро прощаете, Ваш ребенок видит сочувствие и понимание.

• Подчиняясь законам и правилам, Вы формируете его гражданское сознание.

Как найти путь к сердцу Вашего подростка.

• Уважайте потребности Вашего ребенка в частной жизни и своем пространстве.

• Позвольте ему самовыражение в оформлении своей комнаты.

• Расскажите ребенку истории из своей подростковой жизни.

*Использовать приёмы активного слушания*

*Пересказ* – изложение своими словами того, что сказал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем – более кратким, с выделением наиболее важного. Ключевые слова: «Ты говоришь…», «Как я понимаю…», «Другими словами, ты считаешь…». Родитель, который может повторить слова ребёнка, помогает ему разобраться в собственных чувствах и мыслях, конечно, при этом совсем не стоит становиться «родителем-попугаем». Повторение должно носить эмпатический характер, т.е. использоваться тогда, когда это необходимо, и отвечать потребностям ребёнка Пересказ – это своеобразная обратная связь ребёнку: «Я тебя слушаю и понимаю». Часто из-за отсутствия такой реакции со стороны своих родителей дети по нескольку раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы надеясь, что взрослые могут услышать их. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредоточиться на чужих мыслях, отключившись от своих.

*Уточнение (выяснение)* – относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно. Как давно?»). Уточнение может относиться ко всему высказыванию другого человека («Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли ещё раз?», «Может быть, расскажешь это поподробнее?»). Уточнение следует отличать от выспрашивания («А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»).

*Отражение чувств* – проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, а не в вопросительной. Но родитель не должен заниматься выпытыванием тех переживаний, которые ребёнок хочет оставить при себе.

*Проговаривание подтекста* – проговаривание того, о чём хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Родители часто хорошо понимают, что стоит за словами ребёнка, какой «закадровый перевод» можно осуществить. Например, у фразы «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сегодня сделал?» подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила» или ещё глубже: «Я хотел бы, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку». Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопонимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько слушающий родитель знает ребёнка. А если знание используется для манипуляции близким человеком, в конечном итоге это разрушает благоприятные взаимоотношения. И, конечно, проговаривание не должно превращаться в оценивание (Например, «Ты мог бы быть и поскромнее»). Оценивание у любого человека блокирует желание рассказывать о проблеме.

*Резюмирование* используется в продолжительных беседах («Итак, мы договорились с тобой, что…», «Твоими основными идеями являются…»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.