

КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНО ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ?



Причины детского суицида. Его профилактика

К сожалению, даже в современной жизни, которая крайне богата различными происшествиями – конфликтными разборками, несчастными случаями, стихийными бедствиями – порой встречаются такие события, которые способны повергнуть в шок самых опытных медиков и следователей. К таким происшествиям относится детский суицид.

Суицид – это умышленное лишение себя жизни.

Ребенок является олицетворением начала жизни, перед ним лежит большое количество самых различных дорог и возможностей, ему еще только предстоит познать все то, что готова предложить человеку жизнь. Детская смерть, пожалуй, самое нелепое и трагичное событие, которое только можно себе представить. Но если со смертью от тяжелых заболеваний волей – неволей приходится мириться и принимать ее, то смерть в результате суицида всегда словно гром среди ясного неба. Разум окружающих людей просто отказывается воспринимать эту страшную реальность – добровольный уход из жизни ребенка или подростка.

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотить свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их чада.

Причины детского суицида.

Важно понимать, что суицидальное поведение – это не только крик о помощи. Это в какой – то мере ответ на глубинные переживания человека, признание своей растерянности перед тем, что для него по – настоящему важно и что он по тем или иным причинам не в состоянии разрешить. Ведущим фактором подростковых суицидов является преобладание чувств безнадёжности и беспомощности.

Среди людей очень широко распространено мнение, что попытки суицида совершают только психически неуравновешенные люди, которые страдают различными психическими заболеваниями. На самом же деле это совершенно не так. Подавляющее большинство самоубийств совершается абсолютно психически здоровыми людьми, которые очень четко отдают себе отчет в своих действиях.

Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем, взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг – причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – напросто не обратил бы на нее особого внимания. Для ребенка же она глобальна.

Проблемы, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств.

1. Ссора с друзьями. Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.
2. Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.
3. Смерть кого – либо из близких родственников.

4. Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.
5. Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
6. Затяжное депрессивное состояние подростка.
7. Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.
8. Игровая зависимость и зависимость от интернета.
9. Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.

Зачастую трагедии можно избежать. Профилактика детского суицида зачастую помогает избежать самого страшного – смерти ребенка. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка. Зачастую первыми тревожными звоночками могут стать такие пустяки – **фраза**, оброненная якобы случайно.

Симптомы детского суицида.

Всегда обращайтесь пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид.

1. Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
2. Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
3. Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.
4. Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.
5. Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.
6. Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.
7. Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям, близким.

8. Физические жалобы, жалобы на боли внутри, энурез.
9. Резкое изменение настроения, эмоциональная неуравновешенность, аффективные реакции.
10. Обсуждение способов суицида, поиск одобрения самоубийц.
11. Прямые угрозы покончить с собой.

Действия родителей по профилактике детского суицида.

Если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа. Бейте тревогу! Не ждите, что всё пройдет само собой. Остановите его, подошедшего слишком близко к опасной черте. Ведь, возможно, ваши сын или дочь стоят уже у самого края. И уж ни в коем случае постарайтесь не совершить роковой ошибки – нечаянно подтолкнув собственного ребёнка в адскую пропасть только оттого, что его трагедия показалась вам маленькой, несущественной. Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к детским психологам или даже психиатрам.

Психологами доказан тот факт, что зачастую дети и подростки совершают попытку самоубийства не потому, что на самом деле хотят умереть. Причиной подобной попытки суицида становится банальное желание привлечь к себе внимание окружающих, своеобразный крик о помощи. Для таких детей перерезанные вены или таблетки являются лишь своеобразным способом заявить миру о степени своего отчаяния. Однако очень часто подобные попытки обратить на себя внимание приводят к инвалидности, а то и к смерти ребенка.

Действия родителей при попытке суицида

Если все же предотвратить несчастье не удалось, и ребенок совершил попытку суицида, родители должны принять комплекс срочных мер. Разумеется, первым вашим чувством будет испуг и облегчение от того, что жизнь ребенка все же удалось спасти.

1. Не скрывайте свои чувства от ребенка под маской равнодушия и уж тем более гнева. Ребенок должен чувствовать, что вы очень любите его и дорожите им.
2. Ни в коем случае не пренебрегайте помощью профессионалов – зачастую справиться с проблемой своими силами практически невозможно.
3. Следите за эмоциональным состоянием ребенка, попавшего в беду. Зачастую взрослые, зрелые люди далеко не всегда в состоянии совладать с собственными эмоциями. Что уж говорить о неокрепшей психике подростка.
4. Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем. Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему. В том случае, если ребенок будет ощущать вашу помощь и поддержку, он наверняка не станет больше пытаться свести счеты с жизнью.

Рекомендации родителям по профилактике детского суицида.

1. Будьте предельно осторожны в своих словах и действиях.
2. Не обижайте ребёнка, не унижайте, не наказывайте.
3. Доверяйте ему и воспринимайте, как самостоятельную личность со своим мнением и желанием.
4. Загляните в глаза ребёнка, который рядом с вами.
5. Как можно чаще ведите с ребёнком «разговоры по душам».
6. Общение с ребёнком ведите на позитиве.
7. Создавайте «ситуацию успеха» для ребёнка.
8. Повышайте самооценку ребёнка, ведь заниженная самооценка ведёт к тревожности, замкнутости, неуверенности, комплексу неполноценности.
9. Чаще улыбайтесь, дарите радость детям.
10. Любите и дорожите своим ребёнком.
11. Чаще обнимайте своего сына и дочь.
12. Покажите своему ребёнку, что он вам небезразличен, пусть он почувствует себя любимым. Убедите его, что безвыходных ситуаций не бывает, что все беды – временны! И вы всегда будете с ним рядом.

Детская жизнь – это самое хрупкое и самое драгоценное чудо, которое дарит людям судьба. И от нас зачастую зависит то, насколько счастливой и длинной она станет.

Ведь дети – тонкие и хрупкие одуванчики, которые так легко превратить в голые былинки! Они – наше будущее! Встанем же на их защиту! Будем помощниками и опорой для них!

Профилактика детского суицида

Консультация для родителей: "Профилактика детского суицида"

Суицид – это крик души, который вовремя не был услышан окружающими и родителями.

В последнее время значительно участились случаи суицидов. Ситуация особенно обостряется в связи с активностью средств массовой информации, кино и телевидения, развитием компьютерных средств коммуникации, которые в разных формах привлекают внимание неподготовленной детской аудитории к теме смерти.

Помимо суицидального поведения, у современных детей и подростков много так называемых парасуицидальных поступков: фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно-демонстративные суицидальные поступки. Такие действия детей, по сути, направлены не на самоуничтожение, а, прежде всего, на восстановление нарушенных социальных и семейных отношений.

В такой ситуации особенно актуальной становится системная профилактическая работа по предотвращению суицидальной угрозы.

И начинать эту работу необходимо с того самого момента, когда начинается социализация ребенка, т.е. с его поступления в детский сад.

Формирование характера ребенка начинается практически с младенчества, поэтому важно уже в первые годы жизни ребенка формировать антисуицидальные факторы личности (сформированные положительные жизненные установки, позитивная жизненная позиция, комплекс личностных психологических особенностей человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений), такие как:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- психологическая гибкость и позитивная социализация;
- проявление интереса к жизни;
- формирование ценности жизни и здоровья;
- умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;
- умение обращаться за помощью в трудных жизненных ситуациях, принимать помощь;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности ребенок, чем сильнее его «психологическая защита», его жизнестойкость и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Четыре основные причины самоубийства:

Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);

Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);

Безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Семейными факторами, влияющими на суицидальность детей и подростков являются:

- психические отклонения у родителей;
- история самоубийства и суицидальные попытки в семье;
- насилие в семье (включая психическое, физическое и сексуальное);
- недостаток внимания и заботы либо излишняя родительская авторитарность, отсутствие гибкости (ригидность) в вопросах воспитания;
- конфликтные отношения между членами семьи и неспособность продуктивного обсуждения семейных проблем;
- развод родителей.

Отношение детей к смерти и возможному самоубийству формируется и меняется в зависимости от возраста ребёнка. У детей до 5 лет нет ещё устойчивого представления о смерти как о чём-то необратимом. Умереть означает для ребёнка в этом возрасте продолжать существование в какой-то другой форме. Хотя в 5 лет ребёнок уже имеет представление о расставании, на смерть он реагирует скорее со страхом, протестом и с некоторым любопытством. Внутреннее и внешнее ещё окончательно не разделены для ребёнка. У детей этого возраста ещё нет конкретного понятия о времени. Слова «навсегда», «конец» или «окончательно» ещё полностью ими не осознаются. Ребёнку кажется, что смерть - это что-то вроде сна. В то же время ребёнок начинает понимать, что «жизнь после смерти» отличается от обычной жизни. Старший дошкольник имеет достаточно чёткое представление о смерти - часто в образе скелета или привидения с косой. В младшем школьном возрасте часть детей считает смерть наказанием за зло. Другая часть детей относится к смерти как естественному концу жизни. Подростки же полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти. Они уже способны понять существующие в обществе концепции смерти. Подросток может относиться к смерти спокойно и трезво как к естественному концу жизни. В других случаях он может занимать явную защитную позицию, представляя, например, суицид как возможность наказать родителей или жертву ради высокой идеи.

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Уважаемые родители!

1. Будьте предельно осторожны в своих словах и действиях.
2. Не обижайте ребёнка, не унижайте, не наказывайте.
3. Доверяйте ему и воспринимайте, как самостоятельную личность со своим мнением и желанием.
4. Загляните в глаза ребёнка, который рядом с вами.
5. Как можно чаще ведите с ребёнком «разговоры по душам», давайте ему высказаться.
6. Общение с ребёнком ведите на позитиве.
7. Воспитывайте в **ребенке** привычку рассказывать **вам** не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
8. Не опаздывайте с ответами вопросы ребенка по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т. д.
9. Создавайте «ситуацию успеха» для ребёнка.
10. Повышайте самооценку ребёнка, ведь заниженная самооценка ведёт к тревожности, замкнутости, неуверенности, комплексу неполноценности.
11. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.

12. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы. Он - личность.
13. Чаще улыбайтесь, дарите радость детям.
14. Любите и дорожите своим ребёнком, принимайте его таким, какой он есть, со всеми плюсами и минусами.
15. Чаще обнимайте своего сына и дочь.
16. Покажите своему ребёнку, что он вам безразличен, пусть он почувствует себя любимым. Анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию. Убедите его, что безвыходных ситуаций не бывает, что все проблемы – временны, что их можно решить конструктивно.
17. Обсуждайте с ребёнком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
18. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.
19. Сокращайте до минимума время взаимодействия ребенка с компьютером, планшетом, телевизором, смартфоном! Следите за тем, что смотрит ребенок, в какие игры он играет.
20. Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если?»...
21. Помогите определять источники психического дискомфорта.
22. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
23. Помогите своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
24. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
25. Любые положительные начинания ребенка одобряйте, словом и делом.
26. Уважительно относитесь к тому, что кажется ребенку важным и значимым.
27. 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!
28. Помните, что авторитарный стиль воспитания для детей неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у ребенка 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.
29. Не иронизируйте, если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.

Не следует говорить ребенку:

- «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»;
- «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
- «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
- «Где уж мне тебя понять!»;
- «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
- «Не получается – значит, не старался!»;
- «Все дети, как дети, а ты ...»;
- «Сам виноват...не жалуйся... бестолочь».

Обязательно скажите ребенку:

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»;
- «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

Ранняя профилактика суицидального поведения у детей

Самоубийство – социальное явление, которое существует столько же, сколько существует на земле человек. Особенно пугающим оно является, когда ему подвержены дети и подростки, которые по своему возрасту и статусу должны находиться под защитой и опекой взрослых – родителей, педагогов, государства.

В последнее время значительно участились случаи суицидов не только у подростков, но и у детей младшего школьного возраста и даже дошкольного возраста. Ситуация особенно обостряется в связи с активностью средств массовой информации, кино и телевидения, развитием компьютерных средств коммуникации, которые в разных формах привлекают внимание неподготовленной детской аудитории к теме смерти.

Помимо суицидального поведения, у современных детей и подростков много так называемых парасуицидальных поступков: фиксации на темах смерти, страха и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно - демонстративные суицидальные поступки. Такие действия детей, по сути, направлены не на самоуничтожение, а прежде всего на восстановление нарушенных социальных и семейных отношений.

В такой ситуации особенно актуальной становится системная профилактическая работа по предотвращению суицидальной угрозы. И начинать эту работу, по нашему мнению, необходимо с того самого момента, когда начинается социализация ребенка, т.е. с его поступления в детский сад.

Формирование характера ребенка начинается практически с младенчества, поэтому важно уже в первые годы жизни ребенка формировать антисуицидальные факторы личности (сформированные положительные жизненные установки, позитивная жизненная позиция, комплекс личностных психологических особенностей человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений), такие как:

- **эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;**
- **психологическая гибкость и позитивная социализация;**
- **проявление интереса к жизни;**
- **формирование ценности жизни и здоровья;**
- **умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;**
- **умение обращаться за помощью в трудных жизненных ситуациях, принимать помощь; наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;**
- **уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;**

Мы перечислили лишь некоторые из факторов, их намного больше и формируются они последовательно на всем протяжении детства и юности.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности ребенок, тем сильнее его «психологическая защита», его жизнестойкость и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер. Какие меры по ранней профилактике суицидального поведения у детей возможно реализовать в условиях дошкольного образовательного учреждения?

На этапе поступления ребенка в детское дошкольное образовательное учреждение, это реализация в МБДОУ- детский сад №121 технологии психолого-педагогического сопровождения ребенка в период адаптации к условиям дошкольного учреждения.

Ее цель: создать условия, способствующие охране и укреплению психологического здоровья детей, обеспечения их эмоционального благополучия в процессе адаптации к условиям ДОУ, формирование у них чувства защищенности и внутренней свободы, доверия к окружающему миру.

От того насколько благополучным будет первый опыт социализации, во многом зависит эмоциональная привязанность к значимым родным и близким, качество детско-родительских отношений в целом.

Реализуется психолого-педагогическая технология через различные формы и методы работы с детьми и их родителями:

- **диагностические мероприятия (наблюдения за детьми, анкетирование родителей, педагогов и т.д.)**
- **психологическое просвещение родителей и педагогов;**
- **выступление на родительском собрании на тему: «Адаптация ребенка к детскому саду – как помочь своему ребенку»**
- **индивидуальные консультации «Стили семейного воспитания», практикум «Вместе весело играть»,**
- **«Адаптация к ДОУ: советы психолога», «Как подготовить ребенка к детскому саду», «Техника правильного расставания», «Если ребенок плохо спит», «Игры, которые лечат», и т.п.**
- **консультация для воспитателей «Степень адаптации детей к условиям детского сада», «Первая встреча с родителями и ребенком» и т.д.**
- **взаимодействие педагога-психолога и воспитателей группы «Странички педагога-психолога» (памятки, консультации);**
- **индивидуальные консультации детско-родительской пары, как по запросу родителей, так и по инициативе педагога-психолога;**
- **реализация педагогом-психологом программы групповых адаптационных игровых сеансов «Здравствуй, малыш!»**

Помимо этого, воспитатели всех возрастных групп нашего детского сада, в своем ежедневном общении с детьми и их родителями стараются выявить семьи, которые потенциально могут попасть в группу риска (семьи находящиеся в трудной жизненной ситуации и т.д.).

По психологическим данным на первом месте в ряду причин, характерных для детей и подростков с суицидальным поведением, находятся именно отношения с родителями.

Отношения родителей с детьми, к сожалению, не всегда строятся на фундаменте открытых, полностью искренних отношений, которые являются надежной защитой от многих суровых испытаний, с которыми встречаются дети и подростки в наше время. И не случайно, что многие попытки суицида у детей рассматриваются психологами как призыв о помощи, как отчаянная попытка привлечь внимание взрослых, в первую очередь родителей, к своим проблемам.

Часто родители с самого раннего детства своих детей используют дисфункциональные методы воспитания и установления дисциплины, не умеют поддерживать контакт с ребенком, не могут выразить свои чувства и принять чувства ребенка, имеют большое количество страхов и тревог, которые переносят в отношения с ребенком.

Если самые значимые в жизни ребенка взрослые (родители), произносят в гневе фразы «Убить тебя мало!», «Ты пустое место!», «Ничего из тебя не выйдет!», «Ты недостойн!», «Лучше бы тебя не было!» и т.п., они запускают в подсознании детей сценарий «Не существуй», «Не живи!», тем самым программируя их на самоповреждающее поведение.

В этом контексте особенно актуальной становится работа с родителями по обучению их конструктивным способам общения, воспитания и сотрудничества с детьми, осознавший свои задачи воспитывающего родителя взрослый, сможет транслировать детям идею счастья, самореализации, уважения к себе и пустить их в жизнь с посланием «Живи!» «У тебя все получится!», «Мы тебя любим!».