

Важно знать, что думают дети о смерти

До 5 лет - нет устойчивого представления о смерти как о чем-то необратимом. Умереть означает для ребенка продолжать существование в какой-то другой форме. У детей этого возраста еще нет конкретного понятия о времени. Слова «навсегда» или «конец» еще полностью ими не осознаются. Дети убеждены, что смерть - это временное явление. Они твердо верят, что, совершив суицидальную попытку, они умрут, но «не до конца», то есть посредством «смерти» они сумеют на время избежать невыносимой жизненной ситуации или избавиться от страха и ужаса от надвигающегося наказания.

Совершая попытку к самоубийству, дети надеются, что вынудят тем самым родителей переменитьсь, что их «смерть», будет способствовать воцарению в семье мира и любви. И когда эта самая «смерть» закончится, можно будет продолжать жить дальше по-настоящему счастливо. Семилетний мальчик после тяжелой попытки самоповешения говорил, что принял решение умереть, так как мать угрожала сдать его в приют за непослушание. Он исчерпал все аргументы: кричал, плакал, просил прощения - не помогало, после всякого проступка мать все более непреклонно грозила ему этим наказанием. Тогда он решил повеситься: «Буду висеть, и смотреть, как она убивается, а потом все у нас будет хорошо!».

Важно знать, что дети, как правило, выбирают наиболее травматичные способы совершения суицида: падение с высоты, самоудушение и самоповешение, самоутопление и т.п. Дети, в отличие от подростков, совсем не боятся боли и нисколько не озабочены сохранением своей привлекательности после смерти, поэтому они не часто прибегают к наиболее распространенному у подростков способу самоубийства - отравлению лекарствами.

От 5 до 10 лет - старший дошкольник имеет достаточно четкое представление о смерти, часто представляет смерть в образе скелета или приведения с косой. В младшем школьном возрасте часть детей считает смерть наказанием за зло. Другая часть детей относится к смерти как естественному концу жизни.

Подростки полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти, они могут относиться к смерти спокойно как к естественному концу жизни. Подростки могут представлять суицид как возможность наказать родителей или друзей ради высокой идеи. Психическая организация подростка крайне нестабильна. Это и неустойчивость самооценки, и максимализм, склонность к снижению настроения, тревожность, беспредметные страхи. Однако такое поведение подростков не является следствием психического заболевания. Их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Находясь в состоянии острого эмоционального конфликта, многие подростки в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения в течение долгого времени могут отличаться неадекватностью.

КАК СОХРАНИТЬ КОНТАКТ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ?

Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Предлагаем обратить внимание на советы психологов.

Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни.

Уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

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!*

Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Мечтайте вместе с ребенком о том, что он хочет, как он будет добиваться поставленной цели, помогите ему составить реалистичный план действий.

Говорите с ребенком на серьезные темы: В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, предательство, смерть? Эти темы очень волнуют подростков, 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. *Задумавшая беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.* Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.

Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь - это 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.

Разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее вас и его.

Чрезмерная свобода опасна. Некоторые современные родители стараются как можно раньше отпустить своих детей «на волю», передав им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть резким и преждевременным. Предоставляя свободу, важно понимать, что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

**ЕСЛИ РЕБЕНОК СОВЕРШИЛ СУИЦИД
КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?**

1. СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

- по стационарному телефону - «03»
- по сотовой связи оператора «МТС» - «030»
- по сотовой связи оператора «Билайн» - «003»
- по сотовой связи оператора «Мегафон» - «112 3»

2. После оказания неотложной медицинской помощи необходимо обратиться к ДЕТСКОМУ ИЛИ РАЙОННОМУ ПСИХИАТРУ.

Несовершеннолетнему в возрасте до пятнадцати лет или больному наркоманией несовершеннолетнему в возрасте до шестнадцати лет психиатрическая помощь оказывается при наличии информированного добровольного согласия на медицинское вмешательство одного из родителей или иного законного представителя (статья 4 Закона РФ от 02.07.1992 № 3185-1 в редакции от 28.12.2013 "О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании").

Вопросы лечения находятся только в компетенции врача-психиатра, психотерапевта, имеющего специальную подготовку по суицидологии. Психотерапевтическая коррекция у большинства пациентов опирается на психофармакологическую поддержку. Терапия включает в себя три этапа лечения: начальный - 1-2 недели, терапевтический - 6-8 недель и поддерживающей терапии - 6-9 месяцев. При риске рецидива продолжительность поддерживающего лечения должна быть 2 года и более.