Имейте мужество жить. Умереть-то любой может.

Роберт Коди.

Подросток …Жизнь…Расцвет…Тревога …Тревожность…

Непонимание…Замкнутость…Отстраненность…Плохие мысли …Суицид.

С самоубийством подростков пришлось столкнуться самой лично. Совсем еще юный подросток бросился под поезд. Девочка из обеспеченной семьи повесилась из-за любви. Девочка из довольно таки приличной семьи терзает себя диетами и не ходит в школу ,находясь в достаточно депрессивном состоянии. Проанализировав форумы с негативно настроенными детьми , суицидальные форумы подростков ,пришла к выводу , что это, увы, не что-то из ряда вон выходящее – подростковый суицид сегодня стал одной из главных проблем. В чем причина его роста?

Конечно, каждый случай индивидуален, но я думаю, что причина небывалого количества самоубийств подростков в их неподготовленности к жизни, незащищенности. Очень часто современные дети в свободное от школы время предоставлены сами себе. И большую часть этого свободного времени они, как правило, проводят за компьютером. Особенно в больших городах. Живут в виртуальном мире, причем чаще предпочитают там отнюдь не те сайты, на которых можно узнать полезную информацию, расширить кругозор. Я убеждена, что нельзя давать детям неограниченный доступ к интернету. А если сажать ребенка за компьютер, чтобы не мешал и был вроде как при деле, ни к чему хорошему это не приведет. Он не будет подготовлен к жизни.

Кроме того, современные дети, на мой взгляд, в массе своей изнежены. Слишком балуют их родители. Я сторонник строгого воспитания: провинился ребенок – надо его адекватно наказать. Конечно, с любовью, но нельзя оставлять безнаказанными детские проступки. Те, кого строго воспитывают, потом, став взрослыми, тверже стоят на ногах. Разумная строгость родителей в первую очередь нужна самим детям. Только не надо путать строгость с жестокостью. А это гораздо труднее сделать , особенно без предварительной подготовки в родительском доме. Но если этот скорбный курс духовного воспитания в виде родительских наказаний с уместной суровостью мы пройдем с детской покорностью в родном доме, то дальнейшие испытания часто оказываются ненужными и легкими.

Думаю, в большинстве подростковых самоубийств виноваты родители: недоглядели, недодали, не интересовались, чем живет ребенок. Нужно общаться с детьми, интересоваться их внутренним миром, переживаниями, организовывать им интересный досуг, способствующий развитию личности. Тогда, уверена, число самоубийств значительно уменьшится, и не только среди подростков.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида:

Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

- 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!

- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). 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 и вас, и его.

Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? 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. Задушевная 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 небезопасной.

Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта 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.

Проявите любовь и заботу, 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.

Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и 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.

Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.