ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ

Аутодеструктивное поведение – поведение, ведущее к саморазрушению, акту самоубийства, совершаемому человеком обычно в состоянии сильного душевного расстройства.

Так почему же дети добровольно уходят из жизни?

1. Наиболее частая причина попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями. Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” Подросток стремится доказать, что его не поняли, не ценили, не любили, не понимая, что лишь когда живешь, можно что-то изменить.

2. На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделенная или разрушенная любовь).

3. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение.

15 % подростков, совершивших попытку суицида, предпринимали повторные попытки самоубийств. А значит, так и не были услышаны взрослыми. Ведь даже внимательные родители не всегда способны оценить всю глубину переживаний ребенка.

Подросток может воспринять как не имеющую иного выхода любую ситуацию, с которой не способен справиться сам, которую воспринимает как глубоко ранящую или оскорбительную. Самый частый пример - ссора. С родителями, другом, любимой девушкой. Там, где взрослый с высоты жизненного опыта скажет: «Помиритесь через пару дней», - глубоко раненное сердце подростка решает, что так жить нельзя. Подросток часто не способен принять опыт взрослых, если тот озвучен мимоходом, без открытого доверительного разговора. А значит, без умения слушать и слышать со стороны родителей, людей самых близких, такая опасность будет существовать. Поймите, что вопрос «Как дела в школе?» не кажется подросткам искренним интересом к их жизни. На такой формальный вопрос обычно следует лишь один ответ: «Нормально». Подросток лишь еще раз убеждается, что родители ничего не понимают в его жизни и еще больше замыкается в себе. Только постоянный контакт, проводимое вместе свободное время и по-настоящему доверительные разговоры могут в корне переломить данную ситуацию.

На что учителя должны обращать внимание:

- суицид у подростков является следствием невнимания к ним;
- нужно помнить, что при наличии у подростка кризисных явлений, он всегда нуждается в участии взрослых;
- учитывать характер окружающей подростковой микросреды;
- резкое изменение поведения – признак эмоционально важных для подростка событий. Не оставляйте его наедине со своими мыслями в такие периоды.

Запомните:

- подростки не понимают необратимости смерти. Для них жизнь кажется этапом игры, которую можно будет перезагрузить, только теперь все оценят, поймут, как любят, и все будет по-другому. Мало кто из подростков, совершая попытку суицида, на самом деле стремится к смерти. Большинство хотят просто изменить свою жизнь.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам, не отмахивайтесь от проблем подростка, если он вам про них говорит. Ведь взрослые не всегда способны оценить силу эмоционального кризиса и горя своего ребенка.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво разговаривайте о тревожащей ситуации. Будьте внимательным слушателем.
- Помогите определить источник психического дискомфорта и вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы, сильные стороны. Задайте новый вектор увлечениям: занятия спортом, туризм, путешествия, фотография и другие.
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

При высказывании подростком суицидальных мыслей, намерений, взрослые обязаны:

- ✓ обеспечить постоянное наблюдение за ребенком;
- ✓ сделать недоступными для него предметы и вещества (лекарства), с помощью, которых он может осуществить свой суицидный замысел;
- ✓ успокоить подростка беседой, с помощью лекарства, дать ему выговориться;
- ✓ изменить взаимоотношения в положительную сторону.

Очень важно формировать у детей такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «цели, смысл жизни», а также индивидуальные приемы защиты в сложных жизненных ситуациях. Необходимо повышать стрессоустойчивость путем подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формировать готовность к преодолению ожидаемых трудностей.