

# КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?

*(профилактика суицидального поведения  
у детей и подростков)*

Памятка для родителей

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, каждые 40 секунд в мире происходит самоубийство. Ежегодно счеты с жизнью сводит более 800 тысяч человек. Из них 20 % приходится на подростковый и юношеский возраст. Последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза.

Попытка подростков умереть не обязательно продиктована желанием смерти. Попытка суицида для подростка - это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде, вызвать сочувствие, воздействовать на других людей с определенной целью.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА**

**Социальная изоляция.** Подросток не имеет друзей, чувствует себя отверженным, одиноким. Страдания по этому поводу являются очень сильными для подростков, т. к. в данном случае не удовлетворяются их возрастные потребности в понимании, принятии.

**Конфликты и неудачи в сфере человеческих отношений.** Ссора, неудачи или частые конфликты с близкими людьми могут восприниматься как крайне значимые и травматичные.

**Нестабильное окружение.** Серьезный кризис в отношениях с родителями или родителей друг с другом, развод родителей, алкоголизм родителей.

**Насилие.** Подросток подвергается физическому или моральному насилию.

**Тяжелая жизненная ситуация.** Тяжелое заболевание, смерть кого-то из близких или друзей.

**Несчастливая любовь.** Безответная любовь или разрыв романтических отношений.

**Нестабильное эмоциональное состояние. Депрессия.** Депрессия - патологическое снижение настроения и падение активности. Наибольшая опасность депрессии - возникновение суицидальных мыслей.

Некоторые подростки считают самоубийство проявлением мужества и силы духа, на самом деле это слабость, примитивность мышления (незнание как отреагировать на проблему).

**ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА ТО,  
ЧТО ПОДРОСТОК НАХОДИТСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ,  
В ТОМ ЧИСЛЕ МОЖЕТ ИМЕТЬ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ И  
НАМЕРЕНИЯ:**

- > утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- > пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- > появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- > резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- > внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- > плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- > склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- > проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- > безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- > стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- > самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- > шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Если вы заметили у ребенка какие-то из перечисленных признаков, постарайтесь поговорить с ним по «душам». Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если он сам не затронет эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

Чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует выяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

<b>ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ</b>	<b>ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИТЕ</b>	<b>ЗАПРЕЩЕНО ГОВОРИТЬ</b>
<b>«Ненавижу всех...»</b>	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте.. да ты просто несешь чушь!»
<b>«Все безнадежно и бессмысленно»</b>	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
<b>«Всем было бы лучше без меня!»</b>	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом»
<b>«Вы не понимаете меня!»</b>	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
<b>«Я совершил ужасный поступок»</b>	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
<b>«У меня никогда ничего не получается»</b>	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается - значит, не старался»

Нужно 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;
- 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.

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА:

1. Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я - твой друг».

2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т. е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.

3. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.

4. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток все равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.

5. Делайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь - это ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

6. Давайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.

7. Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.

8. Любите своего ребенка. Самое главное - научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь родители, помогая ребенку в его развитии, получают результат воздействия, результат своего труда.