

## Рекомендации родителям по профилактике суицидального поведения среди подростков

---

За последние годы суицид среди подростков возрос. Следует отметить, что количество суицидальных попыток многократно превышает количество осуществленных самоубийств.

Покушающиеся на свою жизнь, как правило, дети из неблагополучных семей. В таких семьях происходят конфликты между родителями, а также родителями и детьми с применением насилия (насилие может быть психологическим); родители относятся к детям недоброжелательно и даже враждебно. Способствовать принятию решения покончить с собой могут экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца.

### **Причины суицидального поведения:**

Причиной покушение на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями.

Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю. Под их влиянием повышается вероятность импульсов. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.

Для многих склонных к самоубийству подростков характерна высокая внушаемость к подражанию.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой.

Причиной самоубийства может быть чувство вины или страха и враждебности. Подростки могут тяжело переживать неудачи в личных отношениях.

***Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они заживут в мире и согласии.***

Родителям следует помнить: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться. Заставить себя замолчать, осознать свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптеке, подоконник в вашей квартире – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

### **Признаки суицидального поведения:**

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные.

#### **Словесные признаки:**

1. Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

2. Прямо и явно говорить о смерти: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить».

3. Косвенно намекать о своем намерении: «я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться».

4. Много шутить на тему самоубийства.

5. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

#### **Поведенческие признаки:**

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении такие, как:

- в еде – есть слишком мало или слишком много;
- во сне – спать слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде – стать неряшливым;
- в школьных привычках – пропускать занятия;
- замкнуться от семьи и друзей и т.д.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

#### **Ситуационные признаки:**

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным);

2. Живет в нестабильном (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимаемая раньше попытка суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЗАМЕЧЕНА СКЛОННОСТЬ К САМОУБИЙСТВУ:**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящейся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

**ВО ВРЕМЯ БЕСЕДЫ О СУИЦИДЕ ЧЕЛОВЕКА НЕОБХОДИМО УБЕДИТЬ В СЛЕДУЮЩЕМ:**

- что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;

- что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;

- что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам

(психолог или врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

### **КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАГЕДИЮ?**

При исследовании множества подростковых самоубийств специалисты, занимающиеся данной проблемой, обнаружили одно сходное обстоятельство:

*у этих детей очень сильно нарушаются эмоциональные взаимодействия с семьей, в частности отношения с матерью. Как бы подросток не был ориентирован на ценности своей возрастной группы, острота его переживаний становится несовместимой с жизнью, если он отвергнут в родной семье. Формы отвержения всегда бывают разные и далеко не всегда это – подчеркнутое равнодушие.*

Поэтому пересмотрите свои отношения с ребенком, больше ему доверяйте, воспринимайте его как самостоятельную взрослую личность с его индивидуальным мировоззрением, мнением, ценностями и убеждениями, желаниями и требованиями. Отнеситесь всерьез к любому намеку на суицид в его словах, даже если он просто выкрикнет сгоряча: «Я не хочу с вами жить!»

Самое главное – покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

**Доступность детям интернет-пространства**, также таит в себе угрозы. Например, тема интернет-самоубийств широко обсуждается во всём мире. Большое количество сайтов предлагают своим посетителям информацию о «добровольном уходе из жизни» активно подталкивая к самоубийству. Специалисты отмечают, что подобная реклама во многих случаях приводит к трагическим последствиям, так как в основном в чатах и на сайтах данной тематики ищут общения молодые люди, которые имеют серьёзные личностные проблемы.

*Например, давно известно, что человек в стрессе, испытывающий острое чувство душевной боли и отчаяния или находящийся в изменённом состоянии сознания под воздействием психоактивных веществ легко внушаем, и поддаётся на уговоры, которые к тому же обещают избавление от боли и уход от проблем, снимают ответственность за происходящее в жизни.*

Посетители суицидальных чатов и интернет-клубов самоубийц знакомятся, обсуждают свои проблемы (которые склонны преувеличивать, особенно в

подростковом возрасте), делятся своими намерениями и согласовывают свои действия. В результате деятельности этих социальных сетей существует опасность бесконтрольного саморазрушительного поведения.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

### **1. ПРАВИЛА ЭТИКИ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ В СЕМЬЕ:**

- Не подозревать дурного;
- Не высмеивать;
- Не выслеживать;
- Не выпрашивать;
- Не подшучивать;
- Не принуждать к ответственности;
- Не контролировать интимный опыт общения;
- Создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности в доме;
- Созидать навыки общения в доме по принципу открытости;
- Давать право на собственный опыт;

### **2. КАК СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ САМОУВАЖЕНИЯ И ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ:**

- Проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем;
- Создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье;
- Проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем;
- Предпочитать требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности;
- Снимать авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!
- Избегать ортодоксальных суждений;
- Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

### **3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.

- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.

- Используйте наказание лишь в крайних случаях.

- Не унижайте ребенка, наказывая его.

- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»

- Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

Эмоциональное развитие личности ребенка часто недооценивают, что может привести к серьезным и печальным последствиям для него. Эмоциональное развитие должно стать предметом пристального внимания родителей и педагогов.

***Главное, что должны сделать взрослые в этом случае – это обеспечить ребенку ощущение успеха. Ребенка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.***

#### **4. К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ОБИДЫ:**

Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

- К стремлению «уйти в себя»;
- К изолированности;
- К отчуждению во взаимоотношениях;
- К стремлению «выяснить отношения», что может перейти в конфликт;
- К стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах»;
- К еще большему перевесу эмоционального над рациональным;
- К повышению нервно-психической напряженности;
- К снижению активности;
- К фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценить поступающую информацию.

### **5. КОГДА РЕБЕНКУ ОБИДНО:**

- Обидно, когда все беды валят на тебя;
- Обидно, когда успехи твои остаются незамеченными;
- Обидно, когда тебе не доверяют;
- Обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;
- Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
- Обидно, когда дело понятное и интересное превращается в обузу, в занятие от которого не отвяжешься;
- Обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;
- Обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами;
- Обидно, когда тебя в чем-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;
- Обидно и многое другое, о чем мы не вспомнили.

### **6. ДЕТИ УЧАТСЯ ЖИТЬ У ЖИЗНИ:**

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.
- Если ребенок в терпимости, он учится принимать других.
- Если ребенка часто подбадривать, он учится верить в себя.
- Если ребенка часто хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребенок живет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в доверии к миру, он учится верить в людей.
- Если ребенок живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире.

***НАСТРАИВАЙТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ НА УДАЧУ!  
БУДЬТЕ ПОДДЕРЖКОЙ СВОЕМУ РЕБЁНКУ ВО ВСЁМ!***