

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное образовательное учреждение  
Центр психолого-педагогической  
реабилитации и коррекции «Росток»

Серия «Психолог-родителю»



# ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПОЗДНО...

(РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ  
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ)

УДК 37.035.6:37.035.7

ББК 74.200.50(2РОС)

С 23

**С 23 З.Ф. Нафиева**

«Чтобы не было поздно (Роль семьи в профилактике суицидального поведения подростков)»/ З.Ф. Нафиева. – Казань, 2019 – 16 с.

**ISBN: 978-5-907130-00-5**

«Чтобы не было поздно (Роль семьи в профилактике суицидального поведения подростков)» (автор З.Ф. Нафиева) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог – родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вы-зывающими наибольшие трудности.

**ISBN: 978-5-907130-00-5**

© ГАОУ ЦППРиК «Росток», 2019

© З.Ф. Нафиева, 2019

Типография «Оранж Кей», 2019

*Ценность жизни — в ней самой.  
Нет ничего более драгоценного.  
(Питер Акройд)*

**Самоубийство** — это преднамеренный акт убийства самого себя.

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире совершается более 800 тысяч самоубийств, а значительно большее количество людей совершает попытки самоубийства. Самоубийства являются второй ведущей причиной смерти среди молодых людей 15-29 лет.

Имеющаяся тенденция к увеличению попыток самоубийства и завершённых суицидов делает тему профилактики особо актуальной.



Так же остро стоит и проблема **самоповреждающего поведения** — не зная, как справиться с невыносимыми переживаниями, мыслями и травмирующими событиями, молодые люди

могут наносить себе порезы и ожоги, вырывать волосы, либо причинять себе боль другими способами.

Причин для проявления суицидального поведения у подростков может быть много - невзаимная любовь, сложности во взаимоотношениях со сверстниками, трудности в освоении образовательных программ и пр.

Очень редко причина для совершения самоубийства бывает одна, обычно их несколько и они взаимосвязаны. Одним может быть повод – тот «спусковой крючок», «последняя капля», толкающая на трагическое решение. **Наиболее частым поводом являются завышенные требования социального окружения и прежде всего его семьи к личности подростка.**

Часто родители хотят, чтобы их ребенок был лучше всех - хорошо учился, занимался в разных секциях, вел здоровый образ жизни, общался лишь с теми, кто одобрен семьей, всегда и во всем добивался успехов. Страх несоответствия этим требованиям провоцирует у подростка проявление суицидальных наклонностей.

У современных подростков часто бывает ощущение, что родители будут любить их лишь, если они выполнят их требования. И пока детско-родительские отношения завязаны на школе и оценках, огромный пласт жизни ребенка уходит в тень.

А ведь именно **внимание к личности ребенка и его интересам, ощущение полного принятия и безусловной любви являются самыми эффективными инструментами профилактики самоповреждающего и суицидального поведения.**

Знаете ли вы, каких исполнителей слушает ваш ребенок? Каких блогеров читает или смотрит? Как зовут его друзей и что они любят делать вместе? Как часто вы обсуждаете не то, то происходит в школе, а то, что интересно самому ребенку? Как много времени вы проводите вместе?

Даже те подростки, которые давно считают себя взрослыми и самостоятельными остро нуждаются в контакте с родителями, их внимании к себе.



## ВНИМАНИЕ

Внимание – это то, что жизненно необходимо современным подросткам. Именно этим можно объяснить поголовное увлечение социальными сетями.

Мальчики и девочки, юноши и девушки ведут прямые эфиры в Перископе и записывают сторис в Инстаграм, снимают десятки видео для ТикТока и регулярно постят фото в контакте.

Вероятно, многие родители не пользуются этими приложениями, а для детей это часто то самое место, где их слушают и слышат. Оставляют комментарии, вступают в дискуссии, ставят лайки. И часто, это то самое место, где очень легко встретить манипуляторов, которые могут воспользоваться доверчивостью ребенка в своих преступных целях.

У родителей тем временем много гораздо более важных дел – нужно зарабатывать деньги, ходить за покупками, содержать в порядке дом и решать другие бытовые вопросы. Родители устают и часто находятся в цейтноте.

А тем временем, **внимание к своему ребенку** – один из инструментов профилактики суицидальных рисков. У родите-

лей гораздо больше возможностей заметить изменения в поведении своего ребенка, чем у учителей и сверстников, ведь именно родители знают своего ребенка лучше других, с самых первых его дней.

## **НА ЧТО ЖЕ СЛЕДУЕТ РОДИТЕЛЯМ ОБРАТИТЬ СВОЕ ВНИМАНИЕ?**

- проявления депрессии (повышенная тревожность, страхи, беспокойство, апатия, снижение активности и/или успеваемости, печальное настроение и потеря интереса к прежним увлечениям);
- внезапные приступы гнева и проявления аутоагрессии (агрессии, направленной на себя) – ребенок может часто высказывать претензии, вести себя агрессивно, провоцировать ссоры, наносить себе повреждения;
- затяжные нарушения сна и/или пищевого поведения – могут наблюдаться проблемы с засыпанием, преследующее чувство усталости вне зависимости от того, сколько времени было на сон, ночные кошмары, отсутствие аппетита, либо наоборот, переедание;



- чрезмерная самокритичность, которая может проявляться в виде претензий к своему внешнему виду, желанию изменить внешность или манеру поведения, а так же в виде неуверенности в себе и падения самооценки;
- частые жалобы на соматические недомогания (боли в животе, головные боли, постоянную усталость);
- необычное и несвойственное ребенку пренебрежение к своему внешнему виду;
- желание изолироваться, уход от привычных контактов;
- нарушения когнитивных способностей - снижение работоспособности и концентрации внимания, способности запоминать и воспроизводить информацию и др.;

## **РОДИТЕЛЯМ НУЖНО ЗНАТЬ И ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА:**

- приведение своих дел в порядок (уборка в комнате и личных вещах, раздача ценных для него вещей значимым людям);
- прощание (ребенок может как устно, так и письменно, в том числе с помощью социальных сетей, попрощаться со знакомыми и близкими, благодарить за их присутствие в его жизни);
- «завещание» - письменные или устные указания о том, что необходимо сделать после его смерти, кому что отдать, сделать;
- прямые высказывания о грядущей смерти и нежелании жить.

***Наличие этих признаков в поведении вашего ребенка – повод обратиться к специалистам.***

Часто взрослые физически не успевают найти время для того, чтобы поговорить со своим ребенком, и узнать, что его волнует и с какими проблемами он сталкивается.

Однако, всегда можно найти хотя бы **15 минут в день**, чтобы узнать у ребенка, как прошел его день, что было интересно и важного?

**15 минут**, чтобы поинтересоваться, не нужны ли ребенку ваш совет или помощь.

**15 минут** – это время, на которое можно отложить любые дела.

**15 минут** - ежедневное время, в которое вы можете рассказать ребенку как выйти из непростой ситуации, как справиться с обидой на друга или несправедливого педагога, как обратить на себя внимание в компании – много разных «как», ответами на которые вы можете помочь вашим отношениям стать более теплыми и доверительными.

Вы можете рассказать, с какими трудностями сталкивались в его возрасте вы сами, и как их решали; про ваши взаимоотношения с друзьями – во что играли, как шалили, что любили делать.

Возможно, ребенок не сразу захочет с вами разговаривать, в силу множества других интересов, присущих подростковому возрасту.





Возможно, времени понадобится больше, чем 15 минут – ребенок может искренне заинтересоваться обсуждаемыми темами.

***И возможно, что эти самые 15 минут помогут ребенку понять, что к вам можно обратиться с любым вопросом и любой проблемой. Что вы всегда будете готовы его выслушать, понять и принять таким, какой он есть.***

## **ПРОБЛЕМЫ ВЗРОСЛЕНИЯ ПОДРОСТКА**

Пока взрослые живут в своем мире и решают множество взрослых задач и проблем, дети встречаются со своими первыми сложностями. Родителям они часто кажутся незначительными, но это потому, что у них уже есть опыт решения таких проблем.

Одна из главных задач подросткового возраста – социализация, принятие социальных ценностей.

Для решения этой задачи подростку необходимо пройти трудный путь – осознать свое «Я», понять, что он является автором своей жизни, найти свое место в социуме и единомышленников. Для подростка очень важно быть признанным в обществе, чувствовать себя взрослым и самостоятельным.

Значимость учебной деятельности для подростка снижается, более значимыми становятся проблемы самоопределения, самовыражения и активности в общественной деятельности, возрастает значимость интимно-личностного общения подростка со сверстниками.

И здесь подросток может столкнуться с тем, что его не принимают

таким, какой он есть здесь и сейчас - близкие,

таким, каким он хочет быть - друзья и одноклассники.

Первый опыт дружбы, влюбленности, поиска социальных ролей часто бывают обесценены окружением подростка, в том числе и самыми близкими для него людьми - родителями.

Желание быть собой и одновременно соответствовать требованиям и ожиданиям окружения часто приводят к возникновению у подростка внутриличностного конфликта, разрешить который им часто бывает не под силу.



Ссоры с друзьями, отсутствие взаимности, критика со стороны взрослых часто толкают подростков в бездну отчаяния, ведь у них еще так мало инструментов для понимания и решения таких сложных задач.

Это, в свою очередь, порождает ощущения одиночества и непонимания, справиться с которыми удастся не каждому взрослому.

Очень важно в этот период взросления вашего ребенка напомнить ему о том, как **он важен для своей семьи и как он ею любим, ведь это будет способствовать осознанию им своей ценности и нужности.** Именно это станет важнейшим ресурсом формирования его уверенности в себе, становления своего «Я», и может удержать подростка от совершения спонтанных, необдуманных поступков.

## О ЛЮБВИ, ПРИЗНАНИИ И ПОДДЕРЖКЕ

*Детям очень важно почаще напоминать о своей любви.*

То, что взрослые привыкли считать проявлениями любви «по умолчанию» (забота, подарки, объятия и пр.), для детей часто нечто само собой разумеющееся. Поэтому важно проговаривать слова о любви вслух.

Часто приходится слышать о том, что целые поколения выросли, не слыша этих слов от своих родителей – и не просто выросли, а стали успешными, серьезными и ответственными людьми.

Но представьте хотя бы на минуту, что ваши родители говорили вам, как сильно они вас любят.

Говорили, как они рады, что именно вы их ребенок.

Что вы – самое большое чудо, которое только могло с ними случиться.

Что они очень вами гордятся и рады даже самым маленьким вашим успехам.

И что они готовы вас поддержать в любом вашем начинании, не смотря ни на что.



Человек, у которого за спиной такой мощный тыл из безусловной любви и поддержки, будет абсолютно уверен в том, что безвыходных ситуаций и нерешаемых проблем просто не существует.

***Внимание родителей, готовность проводить вместе время, выслушать и обсудить то, что важно для ребенка – один из самых высокоэффективных способов заставить ребенка поверить в то, что его жизнь – это и есть самая большая ценность.***

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ»**

- стремитесь к установлению доверительных отношений со своим ребенком – оказывайте эмоциональную поддержку, выслушивайте и старайтесь не обесценивать его проблемы;
  
- интересуйтесь его жизнью – спрашивайте, что для него важно, что интересно? задавайте вопросы о его самочувствии и настроении, о ближайших планах и заветных желаниях;
  
- помогайте выразить словами его чувства и эмоции, если видите затруднения;
  
- чаще хвалите подростка, напоминайте о том, какой он хороший и замечательный;
  
- говорите ему о том, как сильно вы его любите, и как он для вас важен;
  
- благодарите подростка за помощь по дому и проявления инициативы;

- никогда не критикуйте подростка в присутствии посторонних, проявляйте деликатность и конструктивность в критике, если она необходима, стараясь при этом подсказать, каким образом можно исправить ситуацию;

- всегда находите что-то положительное в своем ребенке и говорите ему об этом, он должен знать, что вы видите и цените то хорошее, что в нем есть;

- будьте готовы откликнуться на его запрос о помощи и поддержке;

- уважайте его личные границы (спрашивайте разрешение на вмешательство, стучитесь, прежде чем войти в его комнату, интересуйтесь, будет ли ваше мнение полезным и уместным в данной ситуации);

- старайтесь учитывать мнение ребенка о предстоящих изменениях в привычном укладе его жизни;

- извинитесь, если вы сказали что-то лишнее и/или резкое, обидели ребенка;

- встаньте на защиту своего ребенка в случае необходимости, он должен знать, что не остался «один на один» со сложной проблемой;

- обращайтесь к специалистам, когда замечаете что-то тревожащее вас в его поведении или здоровье;

- **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА, И КАК МОЖНО ЧАЩЕ ГОВОРИТЕ ЕМУ ОБ ЭТОМ.**



**ЗАРИНА НАФИЕВА**

**ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПОЗДНО...**  
**(РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ**  
**СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ)**

Отпечатано в типографии «Оранж Кей»  
г. Казань, ул. Галактионова, д.14  
2019 г.



**Министерство образования и науки  
Республики Татарстан  
Государственное автономное образовательное  
учреждение  
Центр психолого-педагогической реабилитации и  
коррекции "Росток"**

**Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46  
Тел/факс: (843) 563-35-16  
e-mail: [срркrostok@mail.ru](mailto:срркrostok@mail.ru)  
сайт: [Росток116.рф](http://Росток116.рф)**