

## **«Роль родителей в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»**

**Цель** - расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида, предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.

Мы будем обсуждать очень сложный и очень серьезный вопрос — проблему подросткового самоубийства, вопрос, о котором многие боятся даже задуматься и отгоняют мысли о самоубийстве детей, настолько страшным и невообразимым такое многим кажется. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно и невообразимо.

На сегодняшний день этот вопрос стал острым, и часто обсуждаемые взрослыми несчастные случаи известны не только взрослым, но и детям. В этом заключаются и опасность, и необходимость рассмотреть этот вопрос, т.к. для многих подростков характерна внушаемость и стремление к подражанию, и это подражание, стремление быть похожим на кого-то просматривается не только в манере одеваться, но и в поведении, и в разрешении каких-то ситуаций. Видя то, как окружающие озабочены тревожной ситуацией, сколько эмоциональных обсуждений вызывают факты самоубийства детей, склонный к суициду подросток может рассматривать суицид как выход из нежелательной для него ситуации.

Почему же подростки пытаются покончить собой? Какие причины могут способствовать принятию такого решения? Какие дети могут совершить самоубийство? Уже особенности отроческого возраста по одному факту своего существования predispose ребенка к самоубийству.

Исследование, проведенное среди учащихся восьмых и девярых классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается. Потому как по названным причинам у подростков повышается вероятность возникновения внезапных импульсов, неконтролируемых поступков. Бывает и так, что смерть от передозировки ПАВ является преднамеренной. Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут выход из положения самостоятельно.

В числе причин попыток самоубийства подростков чаще других отмечается дефицит их общения со сверстниками; безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в школе; психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию – все это может привести подростка к мысли о самоубийстве как о средстве избавления от угнетающих его проблем.

Причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, что сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни. Подросток тяжелее, чем люди другого возраста, переживает неудачи в его отношении с окружающими.

Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков. т.е. у них перед глазами - пример такого «решения» вопроса. Конечно, суицид может быть и результатом душевной болезни. Некоторые подростки, например, страдают галлюцинациями, и чей-то голос приказывает им покончить собой.

Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности. Иногда депрессия может и не проявляться явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Уже само это поведение – знак того, что с подростком происходит что-то неладное.

Уважаемые родители! Вам непременно следует обратить на это внимание! Но все эти причины объединяет одно и самое существенное обстоятельство - неумение ребенка почувствовать себя равноправным членом подростковой общности и быть понятым сверстниками.

Парадокс суицида. Очень часто при обсуждении мы слышим фразу: "Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!" Так вот, что парадоксально, – основная причина большинства суицидов – это одиночество человека. Он решил свести счеты с жизнью оттого, что его не понимали. Не было ни одного человека, способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. отчего потенциальные самоубийцы воспринимают себя как отверженных и никому ненужных "чужаков". Окружающие не понимали глубину пережи-

ваний и депрессивного состояния ребенка и не помогли ему найти другой выход. Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих.

Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Опыт показывает, что суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все правила обязательны к выполнению и воспитание ориентировано в основном на внешнее благополучие. "Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня перед соседями". Воспитание больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего.

Для многих детей родители – это люди, которые никогда не совершали проступков и всегда были правы. Потому что их родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми, подростками, что у них тоже были такие проблемы. Словно детство у взрослых было так давно, что все, что с ним связано, уже и не важно. А вместо слов понимания и сочувствия можно услышать: "Мне бы твои проблемы! Вот где бы денег достать? А это твое у тебя пройдет!"

Упрекая ребенка, родители произносят порой слова настолько оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто такие слова произносятся в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают сына или дочь на опасный для его жизни поступок. Родителям следует понимать, если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать (это, кстати, проще, чем заставить замолчать другого), даже сознавая свою правоту. Ведь ваша задача в споре с подростком по сути – не доказать свою правоту или утвердить свой авторитет, а оградить ребенка от беды. А у подростка очень часто одна цель - любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что их ребенок вырастет.

В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире – все может стать реально опасным, угрожающим жизни вашего

сына или дочери. Закономерен вопрос: «Почему дети все-таки выбирают как вариант решения своих проблем вариант пагубный?»

Специалисты утверждают (и что самое интересное в этом их поддерживают сами пострадавшие, т.е. дети, имевшие в своей биографии попытку суицида), что в большей части случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой «невыносимой». Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда кончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии.

Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство? Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные:

высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»;

фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношении;

активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);

сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, по-

мещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств;

стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;

раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает, и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния).

Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности).

возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;

снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;

символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким);

#### *Чего делать нельзя:*

-читать нотации;

-игнорировать ребёнка;

-говорить: «Разве это проблема?», «Ты живёшь лучше других!»;

-смеяться над ребёнком.

#### *Что могут сделать родители?*

-будьте внимательны к своему ребёнку;

-показывайте, что вы любите ребёнка (чаще обнимайте и целуйте его);

-откровенно разговаривайте с ним;

-обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее;

-учитесь слушать ребёнка;

-не оставляйте ребёнка один на один с проблемой;

-предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;

-научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими);

-вселяйте надежду, что любая проблема разрешима;

**-обращайтесь за помощью к специалистам.**

Вывод: суть любой поддержки человека, находящегося в ситуации депрессии, когда этот «фундамент смысла» жизни из-под ног ушел, дать ему другой, вернуть ему почву, вернуть ощущение того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл, покажите, что вы его любите. Кто это сделает, если не вы?