

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ

«КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИД»

1. Интересоваться жизнью ребенка: какое у него сегодня настроение, что получается и не получается, что любит, с кем в ссоре и т. д. Да, для человека в переходном возрасте родители уже не авторитет, он не будет делиться с вами своими переживаниями. Но это не значит, что у вас вообще не может быть доверительного общения. Вы все равно должны проявлять интерес к ребенку. Нужно стараться делиться друг с другом своими переживаниями, мыслями. Заведите в семье такое правило – разговаривать, обмениваться за столом хотя бы парой слов: «Как дела? Что нового в жизни?» При этом, если родитель только спрашивает и критикует, он нарвется на раздражение, а если делится чем-то своим – то это уже настоящее общение. Необходимо поддерживать самооценку подростка: относиться к нему серьезно, признавать важными его проблемы и потребности, интересоваться его делами и успехами (пусть даже это всего лишь овладение скейтбордом).

2. Разговаривать с ребёнком, не навязываясь и не отталкивая его, несмотря на то, что он сам «отталкивается» и говорит «отстаньте» – для его возраста это нормально, нельзя говорить: «Успокойся, тогда поговорим», «В таком тоне я не разговариваю». Подростки чрезмерно эмоциональны, что обусловлено активностью гормональных процессов. И иногда требуется потерпеть его слёзы, крики, «нервы», чтобы снизить накал эмоций, и они не привели к непоправимому. Переносите фокус разговора на возможность обратиться за помощью в любой момент: «Я тебя буду спрашивать, потому что ты мне дорог, я тебя люблю. Но ты можешь не отвечать, если не хочешь. Однако, если тебе нужно поговорить, помни – я всегда рядом и всегда готов прийти к тебе по первому зову». Но эти вещи нельзя просто декларировать, это нужно делать.

3. Не бояться врача-психиатра. Психиатр – такой же врач, как хирург или терапевт. Для подростков вообще консультация с психиатром порой более актуальна, чем с психологом. Потому что большинство ребят в этом возрасте в силу бурного роста, физиологических изменений, гормональных скачков находятся в пограничном психическом состоянии. И родитель не всегда может определить, когда ребенок перешел границы. Поэтому дружба с врачом-психиатром – это абсолютно нормальное явление для родителей подростков. Если вы замечаете, что у вашего ребенка постоянно плохое настроение, недовольство собой, нарушение аппетита – вы не можете наверняка сказать, что это – влияние плохой погоды, анорексия, действие психотропных таблеток, но если возникли какие-то подозрения – совершенно нормально, что вы консультируетесь с психиатром. Если в семье уже начался шантаж с помощью суицида, тем более необходимо обращаться к специалистам и решать проблему комплексно.

4. Серьезно относиться к интересу темой суицида. Человек, который планирует покончить с собой, как правило, обдумывает детали этого поступка. Симптомами могут быть записи в блогах, разговоры, книги, которые он читает, фильмы, которые смотрит. При правильном отношении все это можно вовремя за-

метить и предотвратить суицид. Просто часто близкие не придают этому значения, а подросток, возможно, пытается сказать: обратите на меня внимание! Поэтому, если вы замечаете, что подросток интересуется темой самоубийства – даже просто как отвлеченной темой, если он смотрит передачи про самоубийц, ходит на соответствующие сайты, задает вопросы «А что вы будете делать, если я...», – не успокаивайте себя, что все это чепуха. Нужно очень серьезно с ним поговорить, а лучше – обратиться к специалисту.

5. Не избегать разговоров о смерти с ребенком, начиная с самого раннего возраста, когда у него появляются первые вопросы о жизни, о смерти, о ценностях... Огромным подспорьем здесь могут послужить метафоры, художественные, литературные образы, личный опыт родителя. Нужно объяснить, что смерть – это не игра, это порог, из-за которого уже не вернешься, после которого нельзя нажать на кнопку «отмена действия». Такие разговоры помогают развеять тот самый флер таинственности, которым смерть может быть окружена для подростка. Не скрывайте от детей факта смерти! Даже если умирает не человек, а ваше домашнее животное, не надо хоронить его, пока ребенок спит, чтобы потом сказать, что зверек убежал. Смерть естественным, хоть субъективно трагическим образом, присутствует в жизни, и не стоит создавать для ребенка искусственный мир.

С детьми нужно говорить о жизни, смерти, одиночестве, смысле, о его чувствах. Есть стереотип, что подростки всё это обсуждают со сверстниками, а со взрослыми вряд ли захотят делиться. Однако на самом деле, взрослые им очень нужны, потому что своего опыта ещё не хватает. Но эти беседы не должны превращаться в нравоучения. Кроме того, ребёнок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что вы хотите поговорить о чувствах и что вы не осуждаете его за эти чувства.

6. Не игнорировать заявления подростков о намерении суицида. Суицид, особенно подростковый, часто рассматривается как шантаж и манипуляция. Мол, если подросток в открытую угрожает самоубийством, то вряд ли на самом деле отважится на что-то подобное. Однако это миф. Во-первых, подросток может быть готов совершить суицид, но говорит об этом в надежде, что его остановят. Во-вторых, такое поведение действительно нередко содержит шантаж. Но это ещё и крик о помощи. За каждым таким действием стоит очень сильная неудовлетворенная потребность.

7. Больше говорить с детьми об ответственности, которую мы несем за свою жизнь. У родителей есть важная задача: донести мысль о том, что сведение счетов с жизнью – это грех. Можно объяснить это не только на языке религии, но и на бытовом уровне – это малодушие, трусость, это то, чего уже не исправить. Вопросы о суицидальных мыслях, беседы-размышления о смерти не приводят к попыткам свести счёты с жизнью. На самом деле ребёнок может почувствовать облегчение от раскрытия своей проблемы, понимания того, что такое потеря, осознания ценности жизни, понимания невозможности возврата.

8. Донести до своих детей, что их любят и готовы поддержать: «Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне, и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу» – ребенок должен услышать эти слова. Он должен знать, что его любят всяким и что бы

он ни сделал – родителям гораздо лучше с ним, чем без него. Тогда у подростков не будет страха, что лучше покончить с жизнью, чем поговорить с папой и мамой.

9. Попытаться совместно рассмотреть альтернативные способы выхода из затруднительной ситуации. Когда ребёнок угнетён сложившимися в его жизни обстоятельствами, определённой ситуацией, событиями, необходимо помочь ему найти в прошлом опыте случаи успешного совладания с трудностями, стрессами, разочарованиями, подкреплять, упомянутые им позитивные мысли, действия. Хвалить за них. Не нужно предлагать упрощённых решений типа: «Всё, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, наутро ты почувствуешь себя лучше». Нужно помочь ребёнку понять, что чувство безнадёжности не будет длиться вечно. При этом нельзя приуменьшать боль, переживаемую подростком («Нет причин убиваться из-за этого»). Это лишь показывает человеку, что вы его не понимаете. Ему больно, и важно показать, что вы это понимаете.

10. Поддержать в случае конфликта со значимой для него группой. Родитель может позаботиться о вхождении ребенка в разные подростковые группы, поддерживая, например, его занятия в спортивной или художественной студии, предлагая организовать регулярные встречи с друзьями из других, неконфликтных ему групп. Если круг общения подростка не замыкается на одноклассниках или соседях по подъезду, ему будет легче пережить проблемы, возникшие в какой-то из групп.

11. Не наказывать за нарушение неустановленных правил. Сначала границы должны быть установлены (например, возвращаться домой не позже 10), прежде чем требовать их соблюдения. Ребёнок должен знать, что приемлемо и что неприемлемо в его поведении, до того, как его призовут к ответственности. Эта предварительная договорённость исключает ошеломляющее чувство несправедливости, которое испытывает человек, когда его наказывают за нечаянные проступки или оплошности.

12. Не требовать от ребёнка невозможного. Вы должны быть абсолютно уверены в том, что ваш ребёнок действительно в состоянии исполнить то, что вы от него требуете. Не наказывайте его за плохую учёбу, если видите, что у него просто не получается. Требование невозможного разрушает нервно-психическое здоровье ребёнка.

13. В конфликтах необходимо спокойно излагать ребёнку свою точку зрения, объяснить ему особенности его возраста, акцентировать внимание на том, что что бы ни произошло, он любим родителями.

Проблема суицида среди подростков достаточно серьезна и актуальна в настоящее время. Об этом свидетельствует увеличение количества попыток и случаев добровольного ухода из жизни. Согласно данным статистики, уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире (третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое место среди основных причин потенциальной потери жизни).