

## Что можно сделать для того, чтобы помочь ребенку?

### 1. Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности.

Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Если у вас возникают какие-либо опасения, поделитесь ими со взрослым окружением детей: чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем выше шансы предотвращения потенциальных подростковых попыток суицида. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми и что в критической ситуации они не способны и не смогут решиться на последний шаг.

### 2. Принимайте ребенка как личность.

Это значит просто любить его таким, какой он есть, возможно, не оправдывающего всех надежд родственников, возможно, не добивающегося каких-то высот, иногда огорчающего, обижающегося, несносного. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли он ощущает поддержку, любовь близких. Выражайте поддержку, ободряйте не только словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями.

### 3. Будьте собеседником.

Очень часто подростки особенно сильно испытывают чувство одиночества, отчуждения. В таких ситуациях они не настроены принимать советы и гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своих проблем. Выслушивайте подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с ним, не старайтесь навязать свою точку зрения, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте *свои* мысли, чувства, переживания.

### 4. Оцените степень риска, критичности ситуации.

Постарайтесь определить серьезность мыслей подростка о нежелании жить. Мысли, намерения и непосредственная готовность к действиям могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о таком способе «решения всех проблем» и кончая разрабатываемым планом суицида (посещение сайтов, где рассказывается о способах самоубийства; неожиданный интерес к лекарствам, хранящимся дома; «завершение дел», дарение личных вещей друзьям). Несомненно то, что потенциальный риск тем выше, чем более подробно разработан план/метод самоубийства.

### 5. Не оставляйте ребенка одного в кризисной ситуации.

Оставайтесь с ним как можно дольше (даже если придется взять отпуск на работе). Возможно, придется попросить родных помочь присматривать за ребенком, постоянно находиться рядом с ним. Проявляйте постоянную заботу и поддержку, даже если Вам кажется, что критическая ситуация миновала. Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев.

### 6. Обратитесь за помощью к специалистам.

Безусловно, никто не знает Вашего ребенка лучше, чем Вы сами. К сожалению, ребенок, переживая кризис подросткового возраста, часто имеет суженное поле зрения, своеобразное «туннельное» сознание, концентрируясь только на своей «безвыходной» проблеме, и может отвергать помощь родителей, считая их «несовременными», «непонимающими».

Вместе с тем, он склонен обращаться за помощью к сверстникам, друзьям, которые могут не всегда объективно оценивать ситуацию.

Поэтому важно найти значимого, авторитетного взрослого, который сможет помочь увидеть альтернативные выходы из ситуации. Таким независимым помощником может стать священник (при условии искренней веры ребенка), психолог кризисного центра, специалист детского телефона доверия.

По материалам  
ГБОУ ВПО «МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(полную версию книги вы можете найти на сайте  
[МАУ ДО «ЦДК»](http://cdk-nu.uralschool.ru/): <http://cdk-nu.uralschool.ru/>  
в разделе «РОДИТЕЛЯМ»

Наш адрес: 624130 г. Новоуральск, ул. Ленина, 87  
Телефон/факс: (34370) 6-01-46, e-mail: [cdk@novotec.ru](mailto:cdk@novotec.ru)

Единый телефон доверия для детей, оказавшихся  
в трудной жизненной ситуации, бесплатный и анонимный  
8-800-2000-122,

Телефон доверия в НОВОУРАЛЬСКЕ  
5-88-80

(с 18.00 до 24.00, без выходных)

Портал доверия  
[www.Как-быть.рф](http://www.Как-быть.рф)

(интернет-консультирование каждый день с 14.00 до 02.00)

Муниципальное автономное  
учреждение дополнительного образования  
«Центр диагностики и консультирования  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической  
и медико-социальной помощи»



## Что нужно знать родителям о подростковых суицидах

Новоуральск

Суицид – пугающая тема, ее не принято и не очень приятно обсуждать. Поэтому столкнувшись либо с прямыми угрозами своего близкого покончить с собой, либо подозревая такое развитие событий, человек нередко оказывается в растерянности, не знает, как к этому относиться: то ли игнорировать угрозы, не обращая на них внимания, считая их пустыми разговорами, то ли бросаться спасать близкого любой ценой?

По данным Всемирной психиатрической ассоциации наиболее уязвимой в отношении самоубийства возрастной группой являются старшие подростки в возрасте от 15 до 19 лет. В нашей стране только за 90-е годы XX в. частота суицидов среди подростков возросла в 3 раза. По абсолютному количеству самоубийств Россия, к сожалению, занимает 1-е место в мире. Ежегодно добровольно расстаются с жизнью около 2500 несовершеннолетних. Ожидается, что в последующие 10 лет число самоубийств среди подростков будет расти быстрее, чем ранее.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что для молодых людей характерны депрессии, высокий уровень тревожности, агрессии. По данным некоторых специалистов, если в развитых западных странах уровень депрессии подростков не превышает 5 %, то в России – около 20 %. Мысль о самоубийстве появляется в голове у 45 % российских девушек и у 27 % юношей.

Основные причины суицида несовершеннолетних – это конфликты с родителями (примерно в 70% случаев) и сверстниками, неразделенная любовь, страх перед будущим, безнадежность и одиночество. Как правило, причинами суицида становятся проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Этому способствуют, в том числе, смещение ориентиров с нравственных внутрисемейных ценностей на материальные и социальное положение в обществе, изменение приоритетов воспитания в современном образовании, бесконтрольное использование подростками Интернет-ресурсов. Мощным фактором, влияющим на подростка, является система его социальных связей, прежде всего семья. Причем, отношения в семье могут служить как защитой от депрессивных состояний, так и причиной их развития.

Спецификой подросткового возраста является повышенная восприимчивость, иногда внушаемость,

совпадающая с периодом вхождения во взрослую жизнь.

Также для современных подростков характерно более раннее начало половой жизни (и зачастую первых любовных разочарований), учебной и трудовой деятельности. Их психологическое развитие и социальная адаптация в какой-то степени не способны угнаться за теми требованиями общества, которые позволяют характеризовать подростка как готового к взрослой и самостоятельной жизни.

Кроме того, необходимо отметить подростковую импульсивность и противоречивость чувств: сочетание чувствительности, ранимости, романтизма с жестокостью, холодностью; завышенную самооценку с неуверенностью в себе; отказ от общепринятых норм поведения с подчинением себя случайным «кумирам»; максимализм в оценках с неспособностью к принятию аргументированных решений; упрямство с внушаемостью.

Особенно явно отмеченные черты выступают в сочетании с устойчивым негативным отношением к общественной морали, установкам родителей, стилю семейных отношений.

Существуют и определенные предпосылки в обществе, которые могут быть провоцирующими в ситуации, когда подросток выбирает добровольный уход из жизни как наиболее «легкий» способ разрешения кажущихся непреодолимыми трудностей – это социально-экономическая ситуация в семье, молодежные субкультуры, момент подражательности кумиру, ушедшему из жизни таким способом.

Необходимо отметить и то, что из года в год растет распространенность среди молодежи и легкодоступность алкоголя, наркотических средств, которые нередко являются составной частью суицидальной попытки, притупляя чувство самосохранения. Информационная «поддержка» современными СМИ темы суицида, нейтральное отношение к нему общества, распространение суицидальных интернет-сообществ, пропагандирующих индивидуальный или расширенный киберсуицид, также повышают риск суицидальных намерений у подростков.

Влияние сети Интернет на суицидальное поведение детей и подростков неоднозначно. Там существуют как сайты с материалами, которые способствуют осуществлению планов лиц, размышляющих о самоубийстве, так и сайты, ориентированные на

предотвращение суицидов. В сети подростки могут получить практически неограниченную информацию о способах и видах самоубийств, а также имеют возможность найти единомышленников, что может вызвать эпидемию суицидов и членовредительства.

Так, исследование форумов (не сайтов) показало, что только в 40 % ответов содержатся попытки отговорить потенциального суицидента, и только в 1 случае из 20 человеку советуют обратиться за помощью к специалисту или на профессиональные Интернет-ресурсы.

Далее приведен ряд вопросов, честные ответы на которые позволят близким подростка увидеть возможные проблемы во взаимоотношениях с ребенком.

#### **Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:**

1. Рождение Вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпрепровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

#### **Подсчет результатов**

Если на все вопросы Вы ответили «да», значит Вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку.

Если же большинство ответов «нет», необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, постараться сохранить или вновь наладить эмоционально теплые, доверительные отношения.

