

## Памятка для родителей

В большинстве случаев детский суицид оказывается сложнее предвидеть и предотвратить, чем взрослый. Это связано с некоторыми особенностями детской психики, о которых полезно помнить ВСЕМ родителям.

**Дети более эмоционально уязвимы, чем взрослые.** Каждый взрослый знает, как отвлечься от неприятных переживаний и успокоиться, ребенок же оказывается совершенно беззащитным, оказавшись один на один со своими страхами и печалью. Для того, чтобы научиться справляться со своими страстями, подрастающему созданию необходима помощь родителей, которые часто не осознают этого и очень небрежно относятся к внутреннему миру своего чада.

**Дети не до конца осознают необратимость смерти.** В детской голове вполне может зародиться абсурдная с точки зрения взрослого человека мысль: "Вот умру, тогда вы обо всем пожалеете и будете со мной лучше обращаться".

**Дети эгоцентричны.** А это значит, что они в большей степени, чем взрослые, склонны считать себя причиной происходящих событий. Поэтому маленькие члены семьи очень часто берут на себя ответственность за семейные ссоры и родительские срывы, обрекая себя на невыносимое чувство вины.

**Дети мыслят более конкретно, чем взрослые.** Поэтому многие фигуры речи (например, "видеть тебя больше не хочу!" или "угораздило же мне тебя родить") склонны воспринимать буквально.

**Дети очень непосредственны.** Поэтому мелькнувшую в голове мысль о самоубийстве могут воплотить тут же, в отличие от взрослых, которые обычно приходят к намерению лишить себя жизни постепенно, давая окружающим шанс предвидеть и предотвратить суицид. Кстати, если взрослые обычно ни с кем не делятся своими намерениями (за исключением случаев, когда попытка самоубийства носит демонстративный характер), то дети, наоборот, могут открыто рассказывать о своем желании умереть. Обычно подобным разговорам никто не придает значения, подозревая ребенка в попытках шантажировать окружающих, а на самом деле это тоже проявление детской непосредственности.

**Дети хуже взрослых информированы** о возможных последствиях самоповреждающего поведения. Поэтому даже демонстративные попытки суицидов, когда ребенок вовсе не планирует умирать, могут заканчиваться смертью или инвалидностью.

## Детские и подростковые суициды: памятка родителям

*«...С этими словами девочки ступили на край карниза... и... Сильные мужские руки резко отшвырнули их назад, на крышу. От падения и боли девчонки точно очнулись. Они вдруг отчётливо услышали, как Алинин брат, стоявший перед ними с перепуганным лицом, орал на них чуть ли не матом. То ли от собственной боли, то ли от крика парня, но до девчат внезапно дошло, что они действительно чуть не расстались с ЖИЗНЬЮ в самом расцвете молодости, с ЖИЗНЬЮ, которой они так наслаждались в последнее время и «где стали наконец-то счастливы». Мороз шёл по коже от одного только осознания своего поступка, который они и сами не могли толком объяснить. Что на них в этот момент нашло?» (отрывок из [книги Анастасии Новых «Эзоосмос»](#)).*

Дети – цветы жизни! Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка счастливым, здоровым, мечтает, чтобы он стал в жизни настоящим Человеком, впереди его ожидала хорошая судьба. От родителей в первую очередь зависит то, какими ценностями живёт юный участник нашего общества, каким он вырастет человеком, и что передаст своим будущим поколениям. Участие взрослых очень важно в жизни каждого ребёнка, особенно в период, когда в его жизни появляются психологические проблемы. **Что стоит знать родителям в первую очередь о проблеме детских и подростковых самоубийств? И как надёжно обезопасить сознание своих детей от воздействия чужеродной губительной воли?**

В обществе широко распространено мнение, что попытки суицида совершают только психически неуравновешенные люди, страдающие различными заболеваниями, такими как шизофрения, паранойя и другими заболеваниями нервной системы. На самом же деле это совершенно не так. Есть медицинская статистика, из которой следует – **подавляющее большинство самоубийств совершаются психически абсолютно здоровыми людьми.** Кроме этого, бытует ошибочное мнение, что только дети и подростки из неблагополучных семей способны совершить попытку самоубийства. Однако статистика показывает, что подавляющее большинство детей, идущих на этот шаг, из внешне благополучных и полных семей.

*Что толкает детей на самоубийство и какова роль родителей и педагогов в предотвращении этого?*

Психологи выделяют множество причин, которые, по их мнению, способны подтолкнуть подростка на самоубийство. Среди них *ссора со сверстниками, расставание с любимым человеком, смерть родственника, постоянные стрессовые ситуации и как следствие депрессия, игровая зависимость, проблемы с наркотиками, подростковая беременность, насилие в семье, желание обратить на себя внимание.* Однако стоит подчеркнуть, что в большинстве случаев всё перечисленное не является первопричиной суицидального поведения молодых людей, а лишь дополнительным фактором.

Истинная же причина скрыта глубже обыденного понимания человеческой психики, природы человека и его мыслей. **Очень часто дети и подростки попадают в поле зрения определённых людей не с самыми лучшими намерениями, которые являются либо проводниками чужой воли, либо непосредственно генерирующими эту волю, и обладающими знаниями, которые в современном мире назвали бы «чёрной магией».** Бессознательными проводниками таких «нелюдей» могут быть кто угодно: самыми близкими друзьями и подругами, учителями или случайными знакомыми, руководителями творческих кружков, религиозных или общественных организаций и течений. Основная мотивация, как правило, агрессивного толка, основанная на материальных установках или искаженных представлениях о духовных вещах. **Генераторы же этой воли в попытках довести подростка или ребёнка до**

**самоубийства, внедряя в его сознание чуждые ему навязчивые мысли, способны подавлять волю человека и кратковременно управлять его действиями усилием своей мысли. Но это происходит лишь тогда, когда человек открывает им входную дверь своей агрессией, негативными мыслями или желаниями, даёт волю плохим мыслям, таким образом, пропуская чужеродные мысли в своё сознание.**

Зачастую трагедии можно избежать, если родители будут знать о возможном источнике навязчивых мыслей у ребёнка, расширив свои собственные познания в этом вопросе и объяснив это ребёнку. На этом пути, в первую очередь, стоит отбросить навязанные стереотипы и подойти к изучению этого вопроса с заинтересованностью настоящего исследователя. Ведь, в конечном счёте, приобретённые знания способны сохранить жизнь Вашему ребёнку. **От Вас как от родителя зависит очень многое!**

Стоит обратить особое внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что есть вероятность детского или подросткового суицида:

- Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, прессе.
- Появление у ребенка литературы (книг, брошюр, дисков) о самоубийствах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но может говорить о моральном дискомфорте ребенка.
- Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном своей родительской любовью и вниманием.
- Иногда музыка или рисунки могут послужить сигналом родителям о том, что что-то не так в сознании ребёнка, что в нём доминируют депрессивные мысли («открытая дверь»), вопреки его жизнерадостности.
- Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои «важные» дела как можно быстрее.
- Раздаривание своих любимых и наиболее ценных вещей друзьям, с которыми он раньше не расставался (за исключением случаев, когда ваш ребенок с добрыми намерениями делает это постоянно).

Если Вы заметили в поведении Вашего ребёнка что-либо настораживающее или тревожное, постарайтесь в первую очередь совладать с собой, разобраться в своих собственных мыслях и поступках, а затем в спокойном состоянии переговорить с ребёнком. Создайте гармонию и здоровый диалог в семье. Ваше внутреннее спокойствие и переключение на позитивные мысли способны защитить ребёнка и переключить его доминанту в сознании. Ведь незримая обычным глазом связь между Вами и детьми существует всегда, ребенок берет пример с родителей, а родительская любовь способна на многое! Справляясь с этой первостепенной задачей, старайтесь практически всё время проводить рядом с ребёнком, (посетите с ним вместе различные культурные мероприятия, зоопарк, цирк, детские спектакли, концерты, съездите на природу и т.д., чтобы ребенок сменил обстановку и смог отвлечься от своих мыслей) до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что его суицидальное настроение исчезло без следа. Главное – не оставлять его наедине и даже ночью, по возможности, дежурить у его постели. Постарайтесь отвлечь его внимание от навязчивых мыслей, заняв обычной домашней или приусадебной работой, пусть он чувствует Вашу заботу, тепло и любовь.

Как писал В.А.Сухомлинский: **«Подлинное воспитание немыслимо без жизни в мире труда. Труд лежит в основе и нравственного, и эстетического, и эмоционального воспитания».**

В том же случае, если ребенок позволяет себе более серьезные угрозы, например, такие как: «я перережу себе вены» или «я выпрыгну в окно», то не стоит отвечать на эти слова провокационно. Не стоит смеяться над ним и говорить, что никто не станет ему мешать. Очень часто дети, которые говорят про суицид с единственной целью – позлить, или шантажировать родителей, получив в ответ столь ироническую реакцию, из чувства упрямства и желая доказать родителям что-либо, решаются на суицид. Кроме того, стоит незаметно для ребёнка поговорить с педагогами в школе о том, с каким кругом людей он общается, какие кружки или семинары стал посещать в последнее время, появился ли кто-то новый в его окружении. Постарайтесь узнать, всегда ли ребёнок после занятий в школе идёт домой или на привычную для него секцию или кружок. Возможно, он посещает ещё что-либо без Вашего ведома или встречается с подозрительными личностями. Если какое-либо новое увлечение или знакомство Вашего ребёнка вызывает у Вас подозрение и беспокойство, постарайтесь максимально оградить его от этого общения. Быть может, Ваша родительская интуиция подсказывает верный источник его навязчивых суицидальных мыслей.

Твёрдая уверенность в успешном избавлении от чужеродных мыслей и неадекватных поступков Вашего ребёнка, вера в помощь свыше, подкреплённая ценными знаниями о природе человеческих мыслей и истинных причинах, побуждающих человека на самоубийство, способны сохранить жизнь! Как говорится, любая ситуация в жизни чему-то нас учит, а преодолевая её, мы становимся только сильнее. Возникновение подобной проблемы в жизни – это первый звоночек, подсказка, что в первую очередь именно нам стоит хорошенько поработать над изменением способа своего мышления, пересмотреть жизненные приоритеты, научиться мыслить позитивно. Ведь дети копируют нашу модель поведения. Стоит своим добрым примером показать, что такое истинные общечеловеческие ценности, научить ребёнка действовать и мыслить согласно им, научить бескорыстно помогать людям. **Перед силой истинной Любви рушатся любые стены, и ни доли тени не проникнет туда, где царит гармония, доброта, и где чтутся высокие нравственные принципы!**

#### **Что в поведении подростка должно насторожить родителей?**

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

### **Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

### **Что делать родителям, если они обнаружили опасность**

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

### **Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида**

- **Сохраняйте контакт со своим ребенком.** Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

#### **Для этого:**

- **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

- придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

- помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

- **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

- **Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. **Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.** Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
- **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
- **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.
- **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.
- **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.
- **Вовремя обратитесь к специалисту,** если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.