

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. ПРАВО НА ЖИЗНЬ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ.

Уважаемые родители, данная памятка призвана помочь вам разобраться в таком сложном и жизненно важном вопросе – суициде детей и подростков.

Когда у вас возникают опасения насчет своего ребенка или подростка, первым делом спросите себя, что с вашими отношениями.

- **Доверяет ли он вам?**
- **Уверен ли, что любим, ценен, нужен?**

Часто родителям кажется само собой разумеющимся, что они ребенка любят, и он знает об этом. А подросток вовсе в этом не уверен, наоборот, считает, что "без меня им будет только лучше", "я всем порчу жизнь" и т. п. Если 90% вашего с ним общения – словесные нравоучения и подробные объяснения, что он сделал и что не так, в чем не такой, как вам надо. При этом детские радости вроде ласковых слов, объятий, совместных прогулок и подарочков "просто так" давно позади, какой еще он может сделать вывод?

- **Уверен ли подросток, что вы всегда будете за него? Что в любой ситуации постараетесь помочь, понять, выручить? И не просто постараетесь, а приложите все силы и сможете?**
- **Не боится ли он вашей реакции на свои поступки больше, чем всех других возможных последствий?**

Пугать может не только агрессивная реакция, крик и наказания, но и беспомощная: когда вы теряете силы при встрече с проблемой, избегаете ее, отрицаете существование, когда сразу начинаете рыдать, пить капли и впадать в отчаяние.

- **Можете ли вы выдерживать сильные, в том числе негативные, чувства ребенка?**

Когда вы способны выдерживать своего ребенка, тогда он спокоен, покладист и всем доволен. Когда вы не помогаете ему справляться с разочарованиями и болью жизни, которая на него обрушивается в этом возрасте в полной мере, то куда ему деваться со своими чувствами?

## ГЛАВНОЕ, ПОМНИТЬ: САМОЕ ВАЖНО - ОТНОШЕНИЯ.

- Подумайте, если завтра вам предложили его заменить на другого, более умного, вежливого, послушного и ответственного подростка, вы бы согласились? Или вам нужен этот, ваш, какой есть?

## ВАЖНО, ЧТОБЫ И РЕБЕНОК ТОЖЕ ЗНАЛ ВАШ ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС.



## ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*Уважаемый родитель, у вас есть возможность увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком, ответив на предложенные 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 времяпровождении, 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 можете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку.

Если большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

Когда отношения между подростком и родителями открытые и доверительные, это становится основой для предотвращения различных трудных ситуаций, крайней формой которых может стать суицид.

### **МОТИВЫ И ПРИЧИНЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКА.**

Как правило, причинами суицида подростка становятся сугубо личные переживания и проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем, взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг – причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – на просто не обратил бы на нее особого внимания. Для подростка же она глобальна, и, как правило, последняя трудная жизненная ситуация (ссора с родителями, неудача на экзамене, конфликт со сверстниками и пр.) может стать пусковым механизмом к совершению суицида.

Данную ситуацию осложняют особенности подростка: максимализм в оценках, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков и прогнозировать исходы сложившейся ситуации, отсутствие жизненного опыта. Это также создает ощущение безысходности, неразрешимости конфликта, порождают чувство отчаяния и одиночества.

У подростков причиной самоубийства может стать изоляция в классе, изоляция в значимой социальной группе, дезадаптация в новом коллективе (например, при переходе в другое учебное заведение или помещении подростка в социальный приют).

В целом можно говорить о значительном влиянии на суицидальное поведение подростков межличностных отношений со сверстниками и родителями. По мнению Л.Я. Жезловой, в предпубертатном возрасте преобладают «семейные» проблемы, а в пубертатном — «сексуальные» и «любовные». Еще одним важным фактором выступает влияние подростковой субкультуры.

Многие исследователи, анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями подростков, выделили четыре основные причины самоубийства:

- изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

### **ТАКИМ ОБРАЗОМ, МОТИВОМ ИЛИ ПРИЧИНОЙ МОГУТ БЫТЬ:**

1. семейные конфликты, развод (для подростков — развод родителей);
2. болезнь, смерть близких и друзей;
3. одиночество, неудачная любовь;
4. ощущение своей несостоятельности (неуспех при сдаче экзамена, несоответствие требованиям родителей);
5. оскорбление, унижение со стороны окружающих, в том числе и со стороны членов семьи и т.д.
6. опасение уголовной ответственности;
7. боязнь иного наказания или позора;
8. конфликты, связанные с учебой;
9. реакции на чувство вины или следствие переживания стыда, страх столкновения с болезненной ситуацией,
10. протест против окружения, против ситуации, сложившейся в определенной социальной группе;
11. месть;
12. избежание (наказания, страдания);
13. самонаказание;
14. отказ (от существования).

### **РОДИТЕЛЮ ВАЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКА:**

- 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. 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, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей, либо наоборот.
- Приведение дел в порядок, раздаривание дорогих ему вещей.
- Примирение с теми людьми, с кем были конфликтные или напряженные отношения; прощание с людьми из ближайшего окружения.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, либо эйфоричное, приподнятое настроение. Могут быть резкие изменения в настроении в течение дня. Важно обращать внимание на те изменения в настроении, которые ранее были для него не характерны. Важно учитывать произошедшие события в жизни ребенка (смерть близких людей, переезд в другой город, переживание неуспешности и пр.

### **КАК ПОСТУПИТЬ, ЕСЛИ ЗАМЕЧЕНЫ НАМЕРЕНИЯ СОВЕРШИТЬ САМОУБИЙСТВО.**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии сильной подавленности и истощения, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подростки могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время косвенно сообщать о них.

Если вы заметили у ребенка суицидальные намерения, постарайтесь поговорить с ним по душам. Аккуратно спросите, думает ли подросток о самоубийстве, есть ли у него план реализации. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему.

Постарайтесь выяснить, что его волнует, как он себя чувствует среди сверстников, что радует или делает несчастным, загнанным в ловушку, кто его друзья и чем он увлечен.

Важно найти выход из сложившейся ситуации. Бывает, что ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Всегда следует уяснить «Какова причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

#### КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у тебя или у нас есть проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»