



*«... Самоубийство –
мольба о помощи,
которую никто не
услышал...»*

Рекомендации для родителей.

Как вести себя с подростками, склонными к суициду.

Суицидальное поведение относится к распространенному симптому подросткового кризиса. В этом периоде оно отличается многообразием: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки. Именно на подростковый возраст приходится пик суицидов, пик экспериментов с нарушающими сознание веществами и другой жизненно опасной активности. Причем подростки, у которых неоднократно отмечались мысли о самоубийстве, отвергали мысли о его смертельном исходе.

В подростковом возрасте возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, в настоящее время считается вариантом временного видоизменения характера («патологией идентичности» по Эриксону) почти у четверти здоровых подростков.

Основные мотивы суицидального поведения у подростков:

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать нежелательных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

Особенности суицидального поведения у подростков:

1. Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий. Подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. В отличие от взрослых у них отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим аутоагрессивным поступком. Поэтому все виды аутоагрессии подростков следует рассматривать как разновидность суицидального поведения.
2. Несерьезность, мимолетность и незначительность (*с точки зрения взрослых*) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев.
3. Наличие взаимосвязи попыток суицида с отклоняющимся поведением: побегам из дома, прогулами колледжа, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами.
4. В подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют депрессивные состояния, которые протекают иначе, чем у взрослых.

Признаки депрессии у подростков

Печальное настроение
Чувство скуки
Чувство усталости
Нарушения сна
Соматические жалобы
Неусидчивость и беспокойство.
Фиксация внимания на мелочах
Чрезмерная эмоциональность
Замкнутость
Рассеянное внимание
Агрессивное поведение
Непослушание
Склонность к бунту
Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Плохая успеваемость
Прогулы в колледже

Как вести себя с подростками, склонными к суициду.

1. Всегда подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает его состояние.
2. Не оказывайте давление на подростка, не предъявляйте чрезмерные требования в учебе, жизни.
3. Демонстрируйте ребенку настоящую любовь к нему, а не только слова, чтобы он ощущал, что его действительно любят.
4. Принимайте и любите своих детей такими, какие они есть – не за хорошую учебу, поведение и успехи, а потому, что они ваши дети, ваша кровь, ваши гены. Почти вы сами.
5. Поддерживайте самостоятельные стремления вашего ребенка, не увлекайтесь его оцениванием, не судите его, знайте, что путь к повышению самооценки лежит через самостоятельность и собственную успешную деятельность ребенка.
6. Тактично и разумно поддерживайте все инициативы своего ребенка, направленные на повышение самооценки, личностный рост, физическое развитие. Имейте в виду, что подросток рано или поздно должен стать независимым от своей семьи и сверстников, наладить отношения с противоположным полом, подготовить себя к самостоятельной жизни и труду, выработать собственную жизненную позицию.
7. Оставайтесь собой, чтобы ребенок воспринимал вас как искреннего, честного человека, которому можно доверять.
8. Проявляйте искреннюю заинтересованность в делах ребенка, имейте дело с человеком, а не с «проблемой», разговаривайте с ребенком на равных, нельзя действовать как учитель или эксперт, действовать в кризисной ситуации слишком прямолинейно: это может оттолкнуть ребенка.
9. Не превращайте разговор с ребенком в допрос, задавайте простые и искренние вопросы: «Чем я могу тебе помочь?», «Что случилось?», «Что произошло?»
10. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее: именно вам, а не чужим людям ваш сын или дочь могут рассказать об интимных личных, болезненных вещах.
11. Пытайтесь увидеть кризисную ситуацию глазами своего ребенка, занимайте его сторону, а не сторону других людей, которые могут причинить ему боль, или в отношении которых он может поступить так же.
12. Дайте ребенку возможность найти свои собственные ответы, даже тогда, когда считаете, что знаете выход из кризисной ситуации.
13. Не бойтесь показаться беспомощным или глупым в сложной ситуации: главное – будьте рядом с ребенком и поддерживайте его. Если не знаете, что сказать - не говорите ничего, просто будьте рядом!