

Детские и подростковые суициды

Памятка родителям

«... девочки ступили на край карниза... и... Сильные мужские руки резко отивырнули их назад, на крышу. От падения и боли девочки 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 девочек 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).

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 попроситься 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 ребенком. 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 немислимо 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 желания 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!

Профилактика детского и подросткового суицида

Любую проблему легче предупредить, чем бороться с её последствиями. Тем более, если это касается жизни детей и подростков. Родителям и педагогам в первую очередь стоит расширить свои собственные познания в этом вопросе, докопаться до истинной причины, подталкивающей детей на самоубийства. Это, в свою очередь, поможет подобрать наилучшие способы подхода к ребёнку, чтобы помочь ему справиться с навязчивыми суицидальными мыслями. В наших руках, жизни наших детей!

Чтение книг – профилактика подросткового суицида

Для подростков характерна повышенная эмоциональность, стремление к более глубокому и широкому пониманию, как других людей, так и себя самого. И если данное стремление не реализуется вовремя, возникает внутренний конфликт, который может привести к депрессии. Успешная его реализация зависит от того, насколько полную информацию об окружающем мире получает подросток.

Если информации недостаточно, возникает психологический дискомфорт. Например, человек, который никогда не пользовался метро, будет испытывать явное неудобство и раздражительность, если перед ним неожиданно возникнет задача добраться с одной станции на другую, при этом совершив несколько пересадок. Так же будет чувствовать себя подросток, которому придётся решить по неведомым ему причинам возникший внутренний конфликт.

К примеру, испытав обиду, и, не имея представления о мотивах обидчика, как и о сути этого чувства, он может дать волю негативным мыслям и эмоциям. Если у ребёнка, а чаще всего так оно и бывает, нет требуемых знаний о том, почему люди совершают те или иные поступки, возникает непонимание себя и окружающего мира.

Недостаточная осведомлённость об элементарных реалиях жизни и психологии людей может привести к внутренним конфликтам и депрессии.

Откуда же в основном к подростку поступает информация о моделях поведения в конфликтных ситуациях, психологии людей? В основном – из современных молодёжных сериалов и фильмов. Но будем откровенны, соответствует ли показанная там жизнь реалиям современности? Более того, раскрывают ли эти фильмы глубину психологических отношений между людьми? Зачастую главный акцент в них ставится на эмоциональные реакции героев во время конфликтных ситуаций, но не на их решения.

Информация о мире, полученная через СМИ, носит поверхностный характер: не раскрывая подростку причины явлений, порождает в нём бессознательные желания двух направлений: «что-то иметь» и «кого-то копировать».

Это приводит к тому, что естественный образ мышления «проблема-решение» превращается в образ «проблема – эмоции», что негативно сказывается на психическом состоянии и может стать причиной депрессии. Избежать такого исхода можно, разносторонне пополнив багаж знаний ребёнка, особенно в сфере межличностных отношений. Что же на сегодняшний день является источником, способным утолить естественную жажду подростка настоящим знаниям о себе и о мире?

Книга. При чтении художественной литературы, особенно классической, осваиваются новые модели поведения, основанные на нравственных началах. Так, например, человек, прочитавший «Повесть о Настоящем Человеке» Бориса Полевого будет иметь сформированное понятие о таких человеческих качествах, как чувство долга, мужество,

честь и достоинство, о том, какая мощь духа присутствует в человеке. Эти знания, возможно и косвенно, но помогут найти решение внутренних конфликтов.

Ведь любые мысли прочитанные, и особенно эмоционально пережитые человеком, влияют на любой его выбор в будущем.

Читая книги, подросток не просто узнаёт о том, какие бывают в жизни люди и ситуации, он постигает их причины. Процесс чтения позволяет осмыслить их, погрузиться в их суть, сформировать своё к ним отношение.

Вспомним рассказы Чехова, где на красочных примерах показаны характеры людей. В смешных и грустных ситуациях описана психология человеческих поступков, модели поведения. Специфика творчества Чехова – анекдотичность и притчевость. Благодаря этому при чтении не возникает ощущения назидательности и поучения.

И в то же время психологические рассказы на интуитивном уровне позволяют уловить невидимые глазу законы межличностных отношений, закономерности поступков, реакций. Нет сомнений в том, что информация именно такого характера необходима подростку для гармоничного сосуществования с миром и собой, но как её донести?

Повезло родителям, чьи дети увлекаются чтением. В этом случае достаточно просто направить их внимание на полезные книги, которые помогут понять мир и себя.

Но что делать тем, чьи дети не отрываются от интернета, сериалов и видео игр? В таком времяпровождении досуга как раз и кроются причины эмоциональной нестабильности подростка. Родителям стоит приложить старания для того, чтобы мотивировать ребёнка к чтению.

Для этого есть несколько методов.

Не секрет, что такие просьбы родителей, как: «Почитай», если ребёнок редко читает, будут неэффективными. Действенное – начать обсуждать с интересом ту или иную книгу в кругу семьи, делиться впечатлениями. Намеренно в разговорах не стоит раскрывать главной интриги. Большая вероятность, что в подростковом проснётся интерес к теме, которую все так увлечённо обсуждают.

Ещё один из способов — это купить книгу и положить на видное место в доме. Желательно дожидаться, когда сам ребёнок поинтересуется о ней. Тогда сдержанно, но заинтересовано объясните, что это книга, которую вы очень долго искали, поскольку она в своё время изменила вашу жизнь. Попробуйте сказать так: «В твоём возрасте я её прочитал. И, знаешь, благодаря этой истории (рассказу, повести...) многое переоценил в лучшую сторону. Эта книга изменила мою жизнь!». Уж после таких вдохновенно сказанных слов можно быть уверенным, что в вашем ребёнке проснётся желание самому засесть за чтение произведения.

А можно попробовать на вопрос подростка о книге ответить по-другому. Скажите, что Вам её посоветовал почитать человек, который является авторитетом для вашего ребёнка. Это может быть дядя, дедушка, сосед или друг семьи. Сделайте пару акцентов на том, что книга действительно очень сильная. Скажите, что, несмотря на то, что она взрослая и очень серьёзная, вашему ребёнку была бы точно под силу. Вы можете даже попросить «авторитета» посоветовать непосредственно. Главная задача родителя — вызвать естественный интерес у ребёнка к чтению.

Чтение может быть профилактикой суицидального поведения, «лекарем души» во время депрессии. Отличный выбор – классика. Особенно произведения таких авторов, как А.П. Чехов, Л.Н. Толстой, Антуан де Сент-Экзюпери... Выбор желательно остановить на литературе, не имеющей назидательного философского характера. Хотя многим уже в подростковом возрасте могут подойти книги Анастасии Новых и других авторов. Выбирая произведение, стоит исходить из цели книги на этом жизненном этапе – расширение кругозора, обретение знаний о реалиях жизни, о моделях поведения и решения проблем. Поэтому желательно, чтобы в литературе отображались жизненные будни людей – не обязательно только подростков. Особенно полезны книги, в которых даются красочные психологические портреты героев. Ещё одно полезное направление — энциклопедии. Книги, в которых множество картинок, интересной информации (например, серия РосМэн) расширят кругозор вашего ребёнка и отвлекут его от всяческих мыслей негативного характера.

Вовлекая ребёнка в чтение книг, родители обеспечивают его проверенным источником знаний о мире, жизни и людях. Через книги ребёнок учится самостоятельному поиску решений, начинает размышлять глубже и шире. Чтение помогает подростку успешно реализовать своё стремление к более глубокому и широкому пониманию окружающих людей и себя самого. А это, в свою очередь, помогает ему справиться со своими внутренними конфликтами, преодолеть депрессию или вовсе её избежать.

При возникновении вопросов можно обращаться по телефонам горячих линий:

8-800-2000-122 - телефон Службы телефона доверия для подростков и детей, работающей во всех регионах РФ (бесплатный звонок с городского телефона)

Телефоны помощи в САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ:

- 004 (круглосуточно, анонимно, бесплатно) Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков)
- 576-10-10 (круглосуточно, анонимно) Кризисная психологическая помощь для детей и подростков
- 708-40-41 (круглосуточно, анонимно) Экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония»
- 235-14-7 (время работы: с 9.00 до 19.00, кроме выходных и праздничных дней) Телефон доверия по вопросам алкоголизма и наркомании Городского наркологического диспансера
- 251-00-33 (круглосуточно, анонимно) Телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «ЮВЕНТА»
- 320-67-24 (круглосуточно, анонимно) Телефон доверия Службы социально-юридической помощи пострадавшим от домашнего насилия «Александра»
- 344-08-06 Телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях
- 371-61-10 Телефон доверия Детского кризисного центра
- 708-40-41 Телефон доверия Службы экстренной психологической помощи детям и подросткам
- 531-35-40 (время работы: с 9.00 до 21.00, кроме выходных и праздничных дней) Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Калининского района (детская линия)
- 388-89-12 (время работы: с 9.00 до 21.00, кроме выходных и праздничных дней) Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Московского района
- 362-96-19 (время работы: с 12.00 до 08.00, все дни недели) Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Невского района (экстренная психологическая помощь)
- 273-66-25 (время работы: с 9.00 до 18.00, кроме выходных и праздничных дней) Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Центрального района (психологическая помощь)
- **371-61-10, 344-08-06 (время работы: круглосуточно, все дни недели) Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Приморского района (психологическая помощь)**
- 273-66-25 (время работы: понедельник-четверг с 9.00 до 18.00, пятница с 9.00 до 17.00, кроме выходных и праздничных дней) Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Центрального района (экстренная психологическая помощь)