Обращение к подростку

Тебе на глаза попалась данная брошюра,
ты даже ее прочитал и у тебя, возможно,
появились вопросы на эту тему.
Обратись с этими вопросами к родителям.
Обсуди с ними, что тебя волнует и беспокоит.
Также ты можешь позвонить на телефон
доверия.

Единый Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

Обращение к родителю

Вы заметили, что ваш ребенок обратил внимание на данную брошюру или, возможно, в его окружении произошла такая трагедия. Окажите поддержку своему ребенку, поговорите с ним на эту тему, спросите, что его волнует, какая ему необходима помощь, поддерживайте контакт с ним столько времени, сколько ему потребуется. Если ребенок плачет в случае потери одноклассника, друга, важно дать возможность поплакать - в данном случае слезы выступают в качестве «местного анестетика».

Обратитесь к психологу, если вас беспокоят изменения в настроении и поведении ребенка (затяжное подавленноенастроение ребенка, плаксивость, отгороженность, повышенная раздражительность и другие изменения, которых ранее вы не наблюдали).

Составители:
- Следственное управление Следственного Комитета Российской Федерации по Мурманской области;
- Комитет по социальной поддержке, взаимодействию с общественными организациями и делам молодежи администрации города Мурманска;
- МБУ МП Объединение молодежных центров и клубов;
- МБОУ Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции детей и подростков;
- МБОУ Центр психолого-медико-педагогического сопровождения.

Комитет по социальной поддержке, взаимодействию с общественными организациями и делам молодежи администрации города Мурманска

Следственное управление Следственного Комитета Российской Федерации по Мурманской области

Уполномоченный по правам ребенка в Мурманской области
Коган Борис Семенович

Право на жизнь.
Как помочь ребенку в трудной ситуации.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители, данная брошюра 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 важное - отношения.

Ни оценки, ни правила поведения, ни внешность, ни вежливость, ни чистота в комнате, ни будущее. Вы можете ссориться и ругаться, но никогда не «сдавайте» ребенка внутри себя.

·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 «Да» или «Нет»

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.

Обратите внимание, что в 2014 году в Следственном управлении Следственного комитета Российской Федерации по Мурманской области зарегистрировано 11 сообщений о совершении несовершеннолетними суицидальных попыток, из которых 5 закончились смертью детей (в аналогичном периоде прошлого года – 8 сообщений о попытках суицида).

Динамика регистрации подобных сообщений за несколько лет выглядит следующим образом:

2010 год: 8 несовершеннолетних пытались покончить жизнь самоубийством, при этом погибли – 2;
2011 год: 9 несовершеннолетних пытались покончить жизнь самоубийством, погибли – 5;
2012 год: 10 несовершеннолетних пытались покончить жизнь самоубийством, погибли – 3;
2013 год: 9 несовершеннолетних пытались покончить жизнь самоубийством, погиб – 1 человек.

За этой незначительной, казалось бы, статистикой скрываются страшные цифры, говорящие о трагедиях, разыгравшихся в семьях, о смерти детей.

Если привести во внимание возраст несовершеннолетних, можно привести следующие цифры:

2014 год:
- от 10 до 14 лет – 3 подростка;
- от 15 до 17 лет – 7 подростков.

2013 год:
- от 10 до 14 лет – 2 подростка,
- от 15 до 17 лет – 7 подростков.

По половому признаку: 5 девочек и 5 мальчиков (2013 год – 6 девочек, 3 мальчика).

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 – напросто не обратил бы на нее особого внимания. Для ребенка 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 другую школу или помещении подростка в социальный приют).

Метафорически это можно обозначить как «чужой среди своих».

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

Например, в суицидальных попытках подростков можно выделить следующие побуждения:
- Это может быть сигнал дистресса: «Обратите на меня внимание, мне плохо!».
- Также подросток может манипулировать другими, например, принять большую дозу таблеток, чтобы заставить друга или подругу вернуться к нему.
Важно обращать внимание на такое поведение или «шантаж», потому что недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий может привести к завершению попытки.
Понятие «смерть» в этом возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временнее, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. В отличии от взрослых, у детей и подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно - шантажирующим аутоагрессивным поступком.
- Другой вариант — стремление наказать других, возможно, сказать им: «Вы пожалеете, когда я умру».

О теме суицидального поведения подростков имеется много информации, которая не всегда достоверна.

Чтобы оказать помощь человеку, намеревающемуся совершить суицид, важно уметь разделять мифы и факты о суициде.

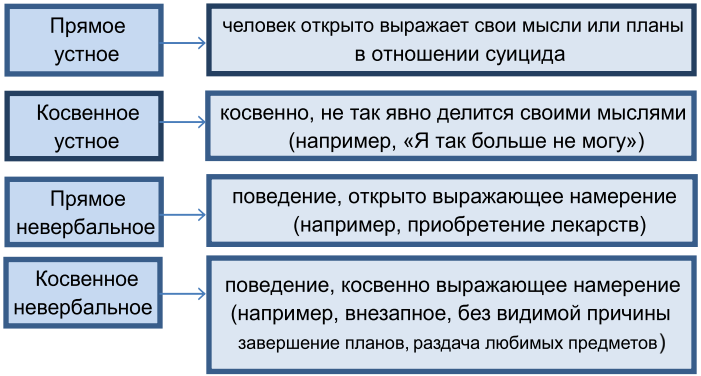
МИФЫ И ФАКТЫ О САМОУБИЙСТВЕ

№	МИФЫ	ФАКТЫ
1.	Если человек говорит о самоубийстве – он пытается привлечь к себе внимание	Часто говорящие о самоубийстве переживают душевную боль и хотят поставить о ней в известность значимых людей, ближайшее окружение
2.	Самоубийство случается без предупреждения	Приблизительно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке
3.	Самоубийство – явление наследуемое	Человек может использовать аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении
4.	Те, кто кончают жизнь самоубийством, психически больны	Многие, совершающие самоубийство, не страдают никакими психическими заболеваниями
5.	Разговоры о суициде могут способствовать его совершению	Разговор о самоубийстве не является причиной, но может быть первым шагом его предупреждения
6.	Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повториться	Чаще всего эти действия повторяются вновь, и достигается желаемый результат
7.	Покушающиеся на самоубийство желают умереть	Подавляющие большинство суицентов скорее хотят избавиться от невыносимой психической (иногда физической) боли, чем умереть, поэтому готовы принять помощь
8.	Все, приводящие к самоубийству действия, являются импульсивными	Большинство людей обдумывают свои планы, сообщая о них окружающим, аффективная (импульсивная) реакция может быть побуждающим действием при наличии намерений
9.	Самоубийство невозможно предотвратить	Проявление внимания к суициденту, принятие всерьез его высказываний, оказание поддержки и знания о том, куда можно обратиться за помощью, могут предотвратить большую часть самоубийств

Внимательный и заботливый родитель может первым заметить изменения в поведении и настроении своего ребенка.

Исследования ученых показало, что почти половина подростков делятся своими переживаниями с родителями. В том, случае если они не получают поддержки и внимания со стороны родителей, могут закрыться и сообщать о том, что их тревожит косвенными способами (бросив фразу, оставив на видном месте книгу со значимым названием…). Особенно данный способ информирования родителя о переживаниях и трудностях подростки выбирают при суицидальном поведении.

Способы информирования о намерении суицида



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 течения 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 отнеситесь 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 в данный момент.

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

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

Как говорить с ребенком…

Если Выслышите	***Обязательно скажите***	***Запрещено говорить***
«Ненавижу всех…»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоем 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!»

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

· Интенсивная эмоциональная привязанность к значимым близким. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
· Поддержка семьи, друзей, других важных в жизни ребенка людей. Будьте внимательным слушателем. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
· Приносящая удовлетворение жизнь в обществе, школьном коллективе.
· Наличие творческих планов, тенденций, замыслов. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
· Религиозные, культурные и этнические ценности.
· Социальная интеграция, например, через учебную деятельность, конструктивное использование досуга.

Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

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 или разговоров про оценки, даже если ребенок что-то сделал не так или у него трудности с успеваемостью. 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.