

## Советы родителям от педагога – психолога школы о том, как предупредить суицид среди детей и подростков



количество самоубийств растет в период школьных экзаменов и летних каникул. К школьникам предъявляются повышенные требования. Если дети понимают, что дома их будут ругать и даже бить за плохие результаты, они могут пойти на крайнюю меру, чтобы таким образом вызвать сочувствие и любовь у родителей.

Если ребенок не чувствует себя в безопасности дома, это означает, что взаимоотношения с родителями построены неправильно. Это тоже может подтолкнуть к мысли о самоубийстве. Например, родители готовят и покупают вещи ребенку, но не проводят с ним свободное время качественно: не интересуются его жизнью, его увлечениями, его друзьями.

Либо обесценивают его желания, считая, что взрослые лучше знают, что надо ребенку, а он «еще маленький, чтоб иметь мнение». То же происходит, когда обесцениваются чувства

ребенка, его первая любовь, его привязанности. Либо обесцениваются его достижения или происходит сравнение с другими детьми не в пользу ребенка — «я в твои годы уже умел что-то делать», «посмотри на Ваню, как он хорошо пишет сочинения, а ты нет» и т. д.

Часто родители сами выбирают увлечения своему ребенку, говорят ему, какие секции посещать, чем занимать свободное время вместо того, чтобы предоставить выбор ему самому. Доходит до того, что родители не разрешают вообще иметь ребенку время для отдыха и не всегда понимают, что у всего есть предел.

Ко мне обращалась мама 10-летнего мальчика: помимо школы он посещал еще семь разных секций и кружков. Дошло до того, что у него началась неконтролируемая агрессия по отношению к своим одноклассникам и учителям. Он начал кусаться, биться, бросаться ножницами. Его мама была сама истощена, но считала, что отдых — это пустая трата времени, и запрещала сыну отдыхать.

Если же он хотел просто поиграть, то ему говорили, что он лентяй и не успеет сделать все необходимое. Разумеется, постоянное давление не могло не отразиться на эмоциональном состоянии ребенка.

Зачастую таким детям еще запрещено выражать негативные эмоции по отношению ко взрослым, напряжение копится внутри, не находит выхода, и самоубийство в этом случае видится как единственно возможная эмоциональная разрядка.

Неправильно построенные взаимоотношения между родителями и детьми, эмоциональное и тем более физическое насилие приводят к замкнутости, подавленности. Жизнь начинает видеться ребенку как череда непреодолимых трудностей, и в конечном счете это может вылиться в попытку покончить с собой.

Хотя у всех подростков нестабильная психика, довести до самоубийства можно не любого, а только тех, кто не чувствует поддержки в своем ближайшем окружении. Подросткам свойственно уходить от проблем вместо того, чтоб их решать рационально. Самоубийство — это крайняя форма ухода, когда подросток еще и пытается что-то доказать в отместку своим родителям.

Проблема детских самоубийств усугубляется тем, что у подростков — низкая выявляемость тревожно-депрессивных состояний. Это означает, что не все дети понимают, что они чувствуют. Не все родители могут им объяснить, какие бывают виды чувств в принципе и что делать, если ощущает то или иное чувство. Находясь в подавленном состоянии, ребенок может не понимать, как это пережить, — с одной стороны, и бояться рассказать об этом родителям, потому что, как ему кажется, его не поймут все равно — с другой.

Родителям можно порекомендовать обращать пристальное внимание на эмоциональное состояние детей, на их обиды, даже незначительные. Проговаривать свои чувства и пытаться выяснить чувства ребенка.

Кроме того, нужно обращать внимание на любые изменения в поведении и привычках ребенка. Если он учился хорошо и вдруг внезапно скатился на двойки, стал небрежно относиться к своему внешнему виду, теряет аппетит или, наоборот, несвойственно ему много ест, если у него конфликт с одноклассниками, если он стал замкнутым и начал больше времени проводить в интернете, если он не хочет возвращаться домой и все время стремится проводить вне дома, стоит начать бить тревогу.

Если ребенок не говорит прямо о своих проблемах или увиливает от вопросов, можно попробовать отвести его в кино или в парк, чтоб он расслабился и уже в расслабленном состоянии

узнать о его проблемах, попробовать поговорить сначала в целом о том, что ему нравится, что интересно, что волнует, а потом уже перейти к конкретным проблемам.

Важно при любых обстоятельствах сохранять спокойствие и не оценивать самого подростка, говорить не о его личности, а только о поступках.

Звоните при необходимости на бесплатный телефон доверия:  
8 800 2000 122