

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Берегите детей от беды (профилактика наркозависимости)**

Наркотики и дети. Два этих слова, само сочетание которых нам кажется противоестественным, сегодня очень часто произносятся вместе. Можно без всякого преувеличения утверждать – наркотики становятся неотъемлемым компонентом молодёжной субкультуры.

Откуда пришла в Россию эта беда? Сегодня многие склонны обвинять во всём Запад, считая молодёжную наркоманию результатом бездумного усвоения западной культуры. Так ли это на самом деле? Распространение наркотиков объясняется и действием субъективных факторов.

Сегодня страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной системы ценностей и нравственных ориентиров – всё это способно породить ощущение беспомощности и отчаяния даже у взрослых. Особенно сложно найти себя в столь непостоянном мире молодому человеку, чей взгляд на жизнь только формируется. Возникает желание уйти, «спрятаться» от жизни, почувствовать себя в безопасности. Наркотики же создают для многих юношей и девушек иллюзию такой «внутренней безопасности», на время дают возможность испытать чувство психологического комфорта, благополучия.

Традиционно борьба с молодёжными наркоманиями и токсикоманиями осуществлялась за счёт запретительных юридических и медицинских ограничений. Однако практика показала, что такие «внешние» по отношению к личности антинаркогенные барьеры не способны полностью остановить наступление наркотиков. Основные усилия должны быть направлены на формирование «внутренних» антинаркогенных барьеров, воспитание у подрастающего поколения личностной устойчивости к наркогенному соблазну. Педагогическая профилактика в большинстве зарубежных стран уже давно рассматривается в качестве приоритетного направления борьбы с наркотизмом и заключается в создании социальной среды ребёнка, обеспечивающей его антинаркогенную безопасность.

### **СТАТИСТИКА ПО НАРКОМАНИИ**

Сегодня в России регулярно употребляют наркотики 5,99 млн. Официальная статистика по наркомании приводит цифру – 500 тыс. наркоманов – это те, которые добровольно встали на медицинский учёт. От общего числа наркоманов в России по статистике –

- 20% - школьники.
- 60% - молодёжь, в возрасте 16 – 30 лет
- 20% - люди старшего возраста

Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15 – 17 лет, резко увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9 – 13 лет. Замечены и случаи употребления наркотиков детьми 6 – 7 лет – к наркомании их приобщают родители–наркоманы. Основными очагами

распространения наркотиков в городах России являются места для развлечения молодёжи – дискотеки и клубы. 70% из опрошенных первый раз попробовали наркотики именно там.

По мнению экспертов, каждый наркоман вовлекает вслед за собой в употребление наркотиков 13 – 15 человек. Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в 12 раз, а среди детей – в 42 раза. Приблизительная продолжительность жизни наркоманов с момента начала употребления наркотиков составляет в среднем 4 – 5 лет.

В последние годы наркоманы становятся основной причиной роста заболеваемости СПИДом. По статистике почти 90% выявленных случаев заражения ВИЧ-инфекцией явились следствием внутривенного употребления наркотиков, и причиной заражения явилось использование общих шприцев.

Около 90% преступлений по данным МВД сегодня происходят на почве наркомании. Разбойные нападения, кражи, грабежи, убийства совершаются ради одной дозы.

Статистика наркомании по России говорит, что из числа употребляющих наркотики излечиваются только 5 -6% наркоманов. Излечившимися статистика считает, тех, кто не употребляет наркотики в течение года после лечения.

Для того чтобы разобраться в проблеме развития наркозависимости у подростков, для начала важно определиться с основными понятиями. **Наркомания** – болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических средств, проявляющаяся психической и физической зависимостью. При этом под психической зависимостью понимается неодолимое влечение подростка к наркотику без серьезных нарушений в работе его организма, а физической зависимостью считается состояние, когда подросток, не может обходиться без наркотика. Отказ от наркотика, в этом случае, вызывает состояние тяжелой абстиненции (ломки).

**«Аддиктивное поведение»** - нарушение поведения, при котором подросток может употреблять тот или иной наркотик, но отчетливая зависимость у него еще не сформирована.

**К наиболее распространенным наркотикам в нашем регионе относятся:**

- препараты конопли (гашиш, конопля, марихуана, «план»). Чаще всего они употребляются в виде сигарет, нередко в смеси с табаком. Зависимость формируется медленно;
- препараты опия (морфин, героин, промедол, вытяжка из маковой соломки (ханка)). Чаще всего употребляют в виде внутривенных вливаний. Зависимость развивается быстро, иногда после нескольких вливаний;
- токсические вещества, вызывающие токсикоманию (препараты бытовой химии: растворители, лаки, краски...). Отчетливую зависимость не вызывают, однако регулярное их употребление достаточно быстро приводит к тяжелому поражению головного мозга, нарушению памяти, внимания, к общей деградации личности.

**ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?**

Подростковый возраст – возраст становления. Подросток еще плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя. Он торопится жить, торопится войти в мир взрослых людей. Все хочется попробовать, обо всем хочется составить собственное мнение. Добавьте к этому массу новых проблем – от экономических до сексуальных, первые личные драмы и разочарования...

**Вот наиболее распространенные мотивы употребления наркотиков подростками:**

- желание не отстать от компании, быть «как все» в своей группе сверстников;
- желание пережить эмоциональное приятное состояние («кайф»);
- поиск фантастических видений, галлюцинаций («поймать глюки»);
- стремление «забыться», отключиться от неприятностей;
- любопытство, желание испытать неизведанное.

**Есть еще и внешние причины:**

- жестокое обращение с подростком в семье;
- несостоятельность в учебе;
- алкоголизм родителей;
- эмоциональное отвержение со стороны матери;
- постоянные конфликты между родителями;
- бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.

Всегда важно понять, чем вы реально можете помочь своему ребенку (дать совет или изменить конкретную ситуацию).

## **ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ВОЗМОЖНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

**Физиологические признаки:**

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание, спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

**Поведенческие признаки:**

- беспричинное возбуждение, вялость;
- повышенная или пониженная работоспособность;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти, внимания;
- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- бессонница или сонливость;

- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- повышенная утомляемость;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в школе;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- неопрятность внешнего вида;
- склонность к прослушиванию специфической музыки;
- проведение большей части времени в компании асоциального типа.

***Очевидные признаки:***

- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

**ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ**

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Зависимость от наркотика хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью.
2. Сохраните доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Будет лучше, если вы сможете на равных поговорить со своим ребенком, обратиться ко взрослой его части личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (о первом опыте употребления алкоголя).
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка.
4. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам (табак, алкоголь). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.

5. Обратитесь к специалисту. Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения.

***Не пытайтесь справиться с бедой сами — обратитесь к специалистам!***



## **СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ.**

**Цель:** Повышение психолого-просветительского уровня родителей.

**Задачи:**

- Раскрыть проблемы возникновения суицида среди детей. Познакомить родителей с причинами суицида.
- Пропагандировать среди подростков и родителей нравственные устои семьи, общества.

- Предложить рекомендации родителям по профилактике суицида.

## **ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Самое главное**, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии.

«Что посеешь, то и пожмешь!» - гласит народная мудрость.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь.

**Совет родителям прост и доступен:** Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом. психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей оказывается человек.

### **ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА**

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

### **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:**

- Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
- •Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий)
- •Повышенная утомляемость
- •Повышенный уровень тревоги, беспокойства
- •Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость
- •Снижение иммунитета
- •Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.

- Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.

#### **ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:**

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!

#### **• ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?**

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

#### **СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ.**

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
- Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
- 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, даже если ребенок что-то сделал не так. 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.

### **АНКЕТА**

**Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.**

- Рождение вашего ребёнка было желанным?
- Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
- Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
- Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
- Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
- Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
- Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
- Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?
- Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
- Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
- Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
- Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
- Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
- Вы первым идёте на примирение, разговор?
- Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку.

А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

**С уважением,**

**зам. главы администрации  
МР «Каякентский район»,  
председатель комиссии**

**О. К. Ибрагимова**

# Причины детского суицида. Его профилактика

К сожалению, даже в современной жизни, которая крайне богата различными происшествиями – криминальными разборками, несчастными случаями, стихийными бедствиями – порой встречаются такие события, которые способны повергнуть в шок самых опытных медиков и следователей. Что уже говорить про обыкновенного обывателя? К таким происшествиям относится детский суицид.

Ребенок является олицетворением начала жизни, перед ним лежит большое количество самых различных дорог и возможностей, ему еще только предстоит познать все то, что готова предложить человеку жизнь. Детская смерть, пожалуй, самое нелепое и трагичное событие, которое только можно себе представить. Но если со смертью от тяжелых заболеваний волей – неволей приходится мириться и принимать ее, то смерть в результате суицида всегда словно гром среди ясного неба. Разум окружающих людей просто отказывается воспринимать эту страшную реальность – добровольный уход из жизни ребенка или подростка.

*Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы.* Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их чата. Ниже более подробно рассказано про такие аспекты, как причины детского суицида, его профилактика и психологическая помощь таким деткам.

## Возраст детей, совершающих попытку суицида

Как показывает статистика подростковых самоубийств, как правило, попытки суицида не совершают детки младше 11 лет. Но не стоит обольщаться и считать, что у маленьких деток не бывает тяжелого психического состояния. Просто малыши еще до конца не осознают, что такое смерть. Однако зачастую в их разговорах и мыслях любящие и внимательные мама и папа могут заметить повод для тревоги. Вот, например, какой случай рассказал детский психолог: маленькая девочка 7 лет на протяжении долгого времени повторяла, что она превратится в бабочку и улетит от своих родителей. Родители только посмеивались над забавными детскими угрозами. Однако в 12 лет эта девочка совершила очень серьезную попытку суицида, прыгнув с 4 этажа. Врачам чудом удалось спасти ей жизнь. И если детский суицид все же, к счастью, встречается достаточно редко, то про подростковые самоубийства нельзя сказать то же самое. Именно на возраст 13 – 16 лет, как показывают статистические данные, приходится пик подростковых самоубийств. Многие детские психологи склоняются к мысли,

что желание смерти – это достаточно распространенная реакция подростковой психики на возникновение стрессовой ситуации.

Более того, массовые самоубийства детей подросткового возраста отнюдь не являются редким явлением. На групповые самоубийства, когда группа детей одновременно или вслед друг за другом совершают так называемое «скопированное» самоубийство. В основе механизма подобных самоубийств лежит склонность подростков с подражанием и повышенной внушаемостью подростков.

## **Дети, входящие в группу риска**

Среди людей очень широко распространено мнение, что попытки суицида совершают только психически неуравновешенные люди, которые страдают различными психическими заболеваниями, такими как шизофрения, паранойя, а также некоторые другие заболевания нервной системы. На самом же деле это совершенно не так. Подавляющее большинство самоубийств совершаются абсолютно психически здоровыми людьми, которые очень четко отдают себе отчет в своих действиях.

Как правило, причинами суициды становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем зачастую 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. Ниже описаны те проблемы подростков, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств подростков. Не стоит улыбаться – поверьте, для ребенка это действительно серьезные проблемы:

- Ссора с друзьями. Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.
- Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.
- Смерть кого – либо из близких родственников.
- Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.
- Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
- Затяжное депрессивное состояние подростка.
- Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.
- Игровая зависимость и зависимость от интернета.
- Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.
- Подростковая беременность. Беременность девочки подростка становится поводом для суицида примерно в 21% всех случаев.

Зачастую трагедии можно избежать. Профилактика детского суицида зачастую помогает избежать самого страшного – смерти ребенка. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящем в поведении ребенка. Зачастую первыми тревожными звоночками могут стать такие пустяки – фраза, оброненная якобы случайно, либо что-то еще.

Всегда обращайтесь пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид:

- Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
- Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит 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.
- Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обратите внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.
- Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.
- Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

В том случае, если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа. Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к детским психологам или даже психиатрам.

Также психологами доказан тот факт, и родителям необходимо помнить об этом, что зачастую подростки совершают попытку самоубийства не потому, что на самом деле хочет умереть. Причиной подобной попытки суицида становится банальное желание привлечь к себе внимание окружающих, своеобразный крик о помощи. Для таких детей перерезанные вены или таблетки являются лишь своеобразным способом заявить миру о степени своего отчаяния. Однако очень часто подобные попытки обратить на себя внимание приводят к инвалидности, а то и к смерти ребенка.

## **Косвенные предпосылки к суицидальным наклонностям**

Выше описаны признаки, которые зачастую могут указывать на надвигающуюся беду. Однако помимо прямых признаков, детские психологи выделили группы подростков, в которой риск суицидов гораздо более высок, чем у их сверстников. Ниже описаны отличительные черты характера таких детей:

- Подростки, которые не умеют правильно формулировать свои мысли, переживания, не могут объяснить то, что они чувствуют.
- Двойственное мироощущение подростка и, соответственно, его поведение. С одной стороны – подросток не ощущает себя ребенком, его обуревают взрослые переживания и чувства, он всячески старается отстоять свою независимость. Но в то же самое время подросток ведет себя как ребенок, полностью завися от родителей, как в бытовом, так и в эмоциональном плане. Это противоречие лишает ребенка душевного равновесия.
- Гипер выраженный подростковый максимализм. Ребенок резок в своих суждениях и оценках, как окружающим, так и самому себе.
- Неумение анализировать свои поступки и прогнозировать их последствия.

При исследовании достаточно большого количества детских и подростковых суицидов психологи заметили одну общую черту – практически у всех детей в значительной степени нарушена нормальная психо эмоциональная связь со своей семьей, а у девочек – особенно с матерью. Каким бы взрослым не позиционировал себя подросток, отсутствие взаимопонимания и контакта с семьей может очень сильно усугублять все переживания ребенка, делая их особо острыми и порой практически трагичными.

Родители должны помнить о том, что далеко не все ухудшение отношений в семье – это равнодушие и невнимание родителей. Если родители не доверяют ребенку, отказываются принимать его как уже самостоятельную, сформировавшуюся личность, которая имеет право на свое собственное мнение, мировоззрение, жизненные ценности и потребности, отношения в семье могут значительно ухудшиться. Даже если вы не будете прямо говорить ребенку об этом, он подсознательно все равно будет чувствовать ваше недоверие и пытаться протестовать против существующего положения вещей.

И этот процесс может принимать самые различные формы, в том числе и форму попытки или, что еще страшнее, самого суицида. Самоубийства среди подростков зачастую бывают именно своеобразной акцией протеста. Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ваш ребенок. Порой сигналом тревоги может служить такое пустяковое высказывание, кинутое сгоряча во время ссоры, как «Не хочу вас видеть!».

В том же случае, если ребенок позволяет себе более серьезные угрозы, например, такие как: «я перережу себе вены» или «я прыгну в окно», ни в

кчем случае не совершайте самой распространенной ошибки – провокационных реакций. Ни в каком случае не смейтесь над ребенком и не говорите о том, 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 то, что они не правы, решаются на суицид.

Разумеется, вполне понятно, что за своей злой иронией и показным, напускным равнодушием родители пытаются замаскировать леденящий душу страх перед возможностью суицида. А также очень многие родители, привыкшие что их дети всегда следуют их указаниям с точностью до наоборот, и в этот раз не изменят своим принципам и никогда не решатся на такой отчаянный шаг, как самоубийство.

Но обязательно необходимо принимать во внимание то, что ребенок не знает о том, что ваши слова и реакция – не более чем педагогическая уловка. Сомнение в вашем голосе он может принять на свой счет и попытаться доказать вам свою решимость любым путем, даже таким страшным, как суицид. А ваши слова, от которых веет напускной холодностью и безразличием, ребенок может воспринять как подтверждение и доказательство того, что он ровным счетом никому не нужен, даже своим родителям.

## **Действия родителей при попытке суицида**

Если все же предотвратить несчастье не удалось, и ребенок все же совершил попытку суицида, родители должны принять комплекс срочных мер. Разумеется, первым вашим чувством будет испуг и облегчение от того, что жизнь ребенка все же удалось спасти. Не скрывайте свои чувства от ребенка под маской равнодушия и уж тем более гнева. Ребенок должен чувствовать, что вы очень любите его и дорожите им.

После того, как состояние здоровья ребенка стабилизируется, вам в обязательном порядке будет необходимо обратиться за помощью психологов. Ни в каком случае не пренебрегайте помощью профессионалов – зачастую справиться с проблемой своими силами практически невозможно. В том случае, если врачи сочтут нужным поместить вашего ребенка в специализированный реабилитационный центр, ни в каком случае не отказывайтесь. Помните о том, что попытку суицида ваш ребенок совершил не просто так, а значит, он может ее повторить в том случае, если причина ее не будет выявлена и устранена.

Хотя, справедливости ради, необходимо отметить что, как свидетельствует статистика, детский суицид носит одиночный характер. Повторные попытки суицида в подростковом возрасте совершаются крайне редко – не более чем одна на 600 случаев. Однако все же это не повод для родителей ослаблять внимание и контроль над эмоциональным состоянием ребенка, попавшего в беду. Зачастую взрослые, зрелые люди далеко не всегда в состоянии

совладать с собственными эмоциями. Что уж говорить о неокрепшей психике подростка.

В том же случае, если госпитализация ребенка не требуется, большая часть ответственности за реабилитацию здоровья ребенка ложится на плечи родителей. Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем. Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему. В том случае, если ребенок будет ощущать вашу помощь и поддержку, он наверняка не станет больше пытаться свести счеты с жизнью.

## **Если случилась беда**

В том случае, если произошла беда, и ребенок добровольно ушел из жизни, родители долго не могут принять этот факт и смириться с произошедшим. Однако время, как бы это банально не звучало, лечит и рано или поздно родители обретут способность анализировать произошедшее. У них появится огромное количество разнообразных вопросов, смысл которых сводится только одному – «Почему?!». Что именно привело их ребенка к принятию столь рокового решения?

И практически все родители в итоге приходят к одному печальному выводу: они где-то не досмотрели, не увидели тревожных сигналов, не обратили внимания на приближающуюся беду. Конечно же, осознание этого факта очень тяжелый процесс. Вместе с ним приходит страшное, терзающее, изматывающее чувство вины. Жизнь родителей превращается в кромешный ад.

Однако зачастую в ад превращается не только жизнь родителей, но и жизнь всей семьи, в которой очень часто есть еще один ребенок. И этот ребенок вынужден постоянно находится в стрессовой ситуации, а зачастую еще и с ощущением равнодушия к себе. К сожалению, такое встречается достаточно часто – ослепленные горем и чувством вины родители перестают должным образом заниматься вторым ребенком, зачастую просто переставая замечать его.

Конечно же, винить в этом родителей не стоит – их душевное состояние оставляет желать лучшего и они сами нуждаются в профессиональной психологической помощи. Не стоит пренебрегать услугами психолога – ведь ваша жизнь, как бы цинично это не звучало, не закончилась вместе со смертью вашего ребенка. И именно от вас зависит ваш второй кроха – ему жизненно необходимы ваша поддержка и любовь. Ведь в противном случае существует риск повторения страшной трагедии, пережить которую еще раз вы вряд ли сумеете. Детская жизнь – это самое хрупкое и самое драгоценное чудо, которое дарит людям судьба. И от многих зачастую зависит то, насколько счастливой и длинной она станет.