



Департамент социального развития  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ханты-Мансийский центр социальной помощи семье и детям»

## **Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ...**

(рекомендации родителям по профилактике детского и подросткового суицида)

### **О причинах такого выбора**

Если человек когда-нибудь задумается о своем предназначении в жизни, возможно составление большого списка целей. Поскольку мы стали существами социальными, для нас значимо достижение различных успехов в обществе, материальные ценности. Зачастую стремясь к достижению этого, мы забываем о своем основном предопределении – оставить после себя след на Земле в виде продолжения своего рода. И когда ребенок добровольно собирается оставить этот мир, мы воспринимаем это как повод к размышлению. Что же заставляет детей делать именно такой выбор? Вы можете сказать, что сейчас жизнь такая, мы и сами иногда не знаем, как выжить. Мы же поделимся тем, что подросткам приходится в несколько раз труднее и сложнее. Да, да, именно так, поскольку подростковый возраст считается наиболее тяжелым кризисом в жизни человека, в который происходят мучительные изменения внешности, физиологических особенностей функционирования организма, изменения поведения и образа мыслей. А если добавить ту самую «жизнь», в которой сложно выживать, жизнь кажется невыносимой и полной страданий. Если вспомнить свои ощущения в возрасте 11-15 лет, то оказывается, что редко у кого они безоблачные. Поэтому иногда можно забыть, что вы родитель и посмотреть на ребенка другими глазами.

### **Всем родителям**

*Любовь* – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

*Пространство* – подростку необходима своя комната, где бы он рос, думал, учился – и делал ошибки. Чрезмерная родительская опека и внимание не смогут воспитать независимость и уверенность в себе, которые можно приобрести только в самостоятельном полете.

*Друзья* – они облегчают выход за пределы родительского дома, предлагая комфорт, надежность и сочувствие.

*Традиции* – будь то религиозные или этнические узы, церемонии проведения школьных праздников или семейных торжеств; традиции дают подростку корни и возможность обозначить настоящее.

*Пределы* – каждого подростка необходимо ограничивать, чтобы научить вести себя в реальном мире. Правила обеспечивают основу и безопасность. Взрослые – кроме родителей и учителей, общественных и религиозных лидеров и любимых родственников, подростку иногда необходимо поговорить о неприятных вещах с кем – то, кто старше его, кто доступен, способен понять и мудр.

Мы убеждены также в том, что подростку необходимо иметь *собственное дело, хобби* (спорт, кружок или что – то подобное), свой собственный способ самовыражения и метод привлечения внимания сверстников. Если он социально приемлем, подросток, как правило, приспособлен жить в обществе.

### **Как вести себя с детьми, склонными к суициду**

- ✓ Всегда подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает его состояние.
- ✓ Не оказывайте давление на подростка, не предъявляйте чрезмерные требования в учебе, жизни.
- ✓ Демонстрируйте ребенку настоящую любовь к нему, чтобы он ощущал, что его действительно любят.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.

- ✓ Оставайтесь собой, чтобы ребенок воспринимал вас как искреннего, честного человека, которому можно доверять.
- ✓ 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.
- ✓ Не превращайте разговор с ребенком в допрос, задавайте простые и искренние вопросы: «Чем я могу тебе помочь?», «Что случилось?», «Что произошло?»
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ Дайте ребенку возможность найти свои собственные ответы, даже тогда, когда считаете, что знаете выход из кризисной ситуации.
- ✓ 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!

### **Как помочь подросткам**

*Выслушивайте* - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

*Обсуждайте* – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

*Будьте внимательны* к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

*Задавайте вопросы* – обобщайте. «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

*Подчеркивайте временный характер* проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

### **Заключение**

Философ В. Ярцев вслед за академиком В. Казначеевым говорит: «Мы считаем, что между матерью и ребенком **всю жизнь (!)** сохраняется энергоинформационный обмен. Но он ослабевает в результате непонимания, ссор, отсутствия истинной любви. Если убрать эти «завалы», обмен станет сильным, как в раннем детстве. Тогда мать сможет воспитывать и лечить сына на расстоянии, занимаясь собственным самоусовершенствованием. Есть уже немало конкретных случаев, когда в результате такого переосознания матерями своего отношения к ребенку дети вылечивались от тяжелых наркологических диагнозов». Так надо ли доводить ситуацию до того, чтобы говорить если бы... Не много ли их будет? Ведь в основе наших духовных сил лежит **ЕЖЕДНЕВНЫЙ** духовный подвиг любви к нашим близким, к нашим детям. А там, где есть место подвигу, нет места страху и бессилию.

Адрес: г. Ханты-Мансийск, ул. Светлая, д.65 тел./факс: 8 (3467) 930-771

E-mail: [nadegdahm@mail.ru](mailto:nadegdahm@mail.ru)

Контактный телефон: 8(3467)930-750, 8(3467)930-771

Сайт: [www.vegahm.ru](http://www.vegahm.ru)

Одноклассники: <https://www.ok.ru/feed>

Instagram: [https://www.instagram.com/sentr\\_vega](https://www.instagram.com/sentr_vega) ВКонтакте: <https://vk.com/id555634327>

Проезд маршрутным такси №22, № 26

Составитель Белова Л.А., психолог