



Комитет по здравоохранению и
Прокуратура Санкт-Петербурга
разъясняют:

ДОВЕРИЕ РЕБЕНКА РОДИТЕЛЯМ - СОХРАНЕНИЕ ЕГО ЖИЗНИ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ

Детский и подростковый возраст – это период формирования отношений ребенка с обществом и внешним миром, когда ему особенно необходима поддержка родителей. Ему необходимо быть принятым безусловно.

Ситуации, когда ребенок сталкивается с проблемой, которую решить сам не может и ему из своего окружения не с кем поделиться переживаниями или обратиться за помощью, зачастую приводят к трагическим последствиям, когда ребенок причиняет себе вред, тем самым ставит под угрозу свое здоровье или даже жизнь.

Будьте бдительны! Мнение, что дети (подростки) никому не говорят о своих намерениях причинить вред своему здоровью и жизни, неверно.

Большинство из них, в той или иной форме предупреждают окружающих, завуалированно ищут помощи. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Основные мотивы суицидального (самоповреждающего) поведения у детей и подростков:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, ранняя беременность;
- чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Если подросток задумал свести счеты с жизнью, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков.

СЛОВЕСНЫЕ ПРИЗНАКИ:

Подросток часто говорит о своем душевном состоянии:

- прямо говорит: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе скоро больше не придется обо мне волноваться», или завуалированно: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», задает вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждает о похоронах.
- шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

Подросток может:

- раздавать другим вещи, имеющие для него большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- просить прощения, прощаться;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении, ранее для него не характерные, например:
- в еде - есть слишком мало или слишком много;
- во сне - спать слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде - стать неряшливым или наоборот, маниакально следить за своим внешним видом;

- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;
- ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

КАК ПОМОЧЬ?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но зачастую ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение.

Вашему ребенку необходимо быть уверенным, что Вы любите его любым – отличником или троечником, популярным среди друзей или изгоем, здоровым или не очень, вне зависимости от того, выполняет он Ваши требования и просьбы (убрать в комнате и т.д.) или нет.

Подростку необходимы безусловная любовь и принятие родителями.

| ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ | ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИТЕ | ЗАПРЕЩЕНО ГОВОРИТЬ |
|---------------------------------------|---|--|
| «Ненавижу всех...» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом». | «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас 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 твоё настроение. Поговорим об этом». | «Не говори глупостей.» |
| «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, плохо старался!» |

СПАСТИ РЕБЕНКА ОТ ОДИНОЧЕСТВА МОЖНО ТОЛЬКО ЛЮБОВЬЮ.

Если Вы не уверены, что справитесь с ситуацией самостоятельно – обратитесь к психологу. В современных законах на учет за обращение к психологу, да даже и к психиатру, не ставят. **Это мифы прошлого.**

Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей
ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ: 8-800-2000-122, 576-10-10, 8(812)-251-00-33
БЕСПЛАТНО, КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО