

## Признаки суицидального поведения у подростков.

Внимание следует обращать на тех друзей и знакомых, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно выставляют перед собой «предупреждающие знаки». Знаки эти – их крик о помощи.

1. Угроза совершить суицид. Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. Прямую угрозу не переосмыслить, различным толкованиям она не поддаётся. «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых»...

Косвенные угрозы, многозначительные намёки уловить труднее. Косвенные угрозы нелегко вычислить из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные «жалобы на жизнь», которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены.

2. Словесные предупреждения. Не исключено, что ваш родственник или знакомый задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- «Я решил покончить с собой».
- «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!»
- «Лучше умереть»
- «Пожил и хватит»
- «Ненавижу всех и всё!»
- «Ненавижу свою жизнь!»
- «Единственный выход умереть!»
- «Больше не могу!»
- «Больше ты меня не увидишь!»
- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!»
- «Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!»
- «Выхожу из игры, надоело!»

3. Резкие изменения в поведении.

Обратить внимание необходимо на изменения в поведении ваших родственников и знакомых по следующим параметрам:

**Питание.** Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят “в три горла”.

Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

**Сон.** В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в “сов”: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

**Школа.** Многие учащиеся, которые раньше учились на “хорошо” и “отлично”, начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

**Внешний вид.** Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое

впечатление они производят.

**Активность.** Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно. **Стремление к уединению.** Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

**Тяжкая утрата.** К мыслям о самоубийстве подростков может подтолкнуть смерть близких: родителей или братьев и сестер. После такой утраты ему приходится не только примириться с потерей любимого человека, но и заделать брешь, которую эта потеря проделала в его жизни.

**Раздача ценных вещей.**

Подростки известны своей щедростью, но если тебе дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если подарки эти твоему другу особенно дороги, это должно вызвать у тебя подозрение.

**Приведение дел в порядок.** Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью “привести свои дела в порядок”.

**Агрессия, бунт и неповиновение.** Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные “взрывы” должны настораживать.

**Саморазрушающее и рискованное поведение.** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя “на грани риска”. Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска.

**Потеря самоуважения.**

Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

## Что могут сделать родители?

Взаимодействие родителей с подрастающим ребенком — проблема не из легких. Ведь каждой стороне предстоит решить колоссальные по своей значимости, но столь же сложные вопросы и принять судьбоносные решения: подросток вступает в ту полосу своей жизни, когда ему нужно определять, как он будет жить, какие ценности он будет исповедовать, какими принципами будет руководствоваться и, в конце концов, для чего он живет. Согласитесь, проблемы личностного и нравственного становления решаются не за один день. Но и родителям в этот период не легче — они с леденящим душу ужасом понимают, что их ребенок взрослеет, что уже совсем скоро они перестанут быть для него всем, перестанут быть для него необходимы, как воздух, он будет жить, как ему захочется, и сможет сам решать, какие отношения будут связывать его с еще недавно самыми близкими людьми. А ведь, кроме отношений с ребенком, у взрослого человека могут быть и другие проблемы — работа, супруг, возможно, другие дети и их проблемы и т. д.

Одним словом, каждый находится в своем экзистенциальном кризисе, каждый разбирается в себе и по-своему справляется с необходимостью менять свою жизнь и меняться самому. Понятно, что два человека, занятые решением собственных проблем, как бы близки они не были раньше, отдаляются друг от друга, и прежняя неразрывная связь сменяется достаточно сложными отношениями, где есть место самым разным проявлениям: это и напряжение, и взаимные недоговоренности и упреки, и внезапные порывы откровенности, отнюдь не всегда лицеприятной.

Казалось бы, ну как же родителям выбрать правильную позицию в общении с ребенком, когда с наступлением подросткового возраста на горизонте замаячила еще одна проблема, забывать о которой недопустимо для родителей сегодняшних отпрысков. Любой вдумчивый родитель скажет, что наверняка существуют какие-то профилактические меры?

Несмотря ни на что, семья — это место, где человек впервые узнает, что такое хорошо и что такое плохо. И для того чтобы слова, сказанные ему в тот самый период наибольшей уязвимости, были услышаны, а не пролетели по отполированному каналу из одного уха в другое, как и остальная «родительская лабуда», совершенно необходимым условием диалога родителей и детей является сохранение контакта между ними, не взирая ни на что.

*Принципы, следуя которым родители могут сохранить доверительные отношения со своими детьми.:*

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно их ненавидит и т. д.
2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний, как «Я отлично знаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они уникальны, неповторимы в своем роде. Их чувства — это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят очевидными, наивными и простыми. Очень

тонкое дело — в этот период принимать в расчет их потребности.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа), то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя как он, или используя молодежный жаргон. Подростки нарочито принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Таким образом начинается постепенный отход от родителей. Подражание родителями их стилю и жаргону толкает их в еще более глубокую оппозицию.
5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, который будет укреплять характер и создавать личность.
6. Не акцентируйте слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли — родители, то она дольше не проходит.
7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твое решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.
8. Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. «Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель — докопаться до истины.
9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным.
10. Избегайте громких фраз и проповедей. Пробуйте разговаривать, а не читать лекций. Избегайте заявлений типа: «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя».
11. Не навешивайте ярлыков\* «Аня — глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание ярлыка» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.
12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор.
13. Избегайте крайностей, неправильно давать полную свободу, так же как неверно и «закручивать гайки».
14. Сохраняйте чувство юмора.

Что и говорить, для многих родителей перечисленное выше может показаться если не невозможным, то, как минимум, трудноосуществимым. И все же, попробуйте.

## Так что же значит «эффективно обсуждать проблемы»?

### Как это делать?

- Честно расскажите о том, что вы чувствуете и почему
- Воздержитесь от нападок, криков и бурных эмоциональных реакций
- Не поддавайтесь искушению раскритиковать услышанное (Расскажите о своем собственном опыте употребления наркотиков в молодости, если таковой имелся)
- Проявляйте гибкость, рассматривайте различные точки зрения, стремитесь к компромиссу
- Внимательно слушайте, что вам говорят
- Со всей серьезностью относитесь к мыслям и чувствам подростков
- Вместо того, чтобы учить их, что и как делать, помогите подросткам достигнуть желаемого
- Реалистично относитесь к их поведению
- Избегайте унижать и критиковать их
- Не стройте из себя экспертов в том, в чем вы не разбираетесь

Выполнить эти рекомендации не так-то просто, но ведь не боги горшки обжигают.

### Препятствия, мешающие родителям говорить со своими детьми и слушать их.

Существуют образцы поведения, совершенно недопустимые в общении с подростками, особенно, когда речь идет о такой щекотливой теме, как употребление наркотиков. Итак, чего не следует делать, обсуждая с детьми проблему наркотиков:

- Не отдавать приказаний: «Ты должен!», «Ты обязан!», «Ты будешь!», «Ты не будешь!»
- Не давать бесконечных Советов: «Тебе следует сделать вот что...»
- Не унижать: «Ты — тупица», «Окружающие подумают, что ты...»
- Не угрожать: «Если ты сейчас же не прекратишь. ..» «Вот подожди, отец вернется с работы...»
- Не читать нотаций: «Сядь и выслушай меня!»
- Не ставить диагнозы: «У тебя вот какие проблемы...»
- Не впадать в морализаторство: «Если в тебе осталась хоть крупица порядочности, ты...»
- Не учинять допросов: «Зачем?» «Кто?» «Когда?» «Как?» «Ну-ка, признавайся!!!»
- Не задавать вопросы, не имеющие ответов: «Я так понимаю, ты считаешь, что наркотики — это хорошо, так ведь?»
- Не делать прогнозов: «Если ты будешь так поступать и впредь, то случится следующее — ...», «Ты будешь выглядеть идиотом!», «Если ты собираешься продолжать в том же духе, ты...»
- Не опекать: «Ладно, ладно. Думаю, все обойдется».