

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА ДЕТЕЙ

(информационная, профилактическая, консультационная работа педагога-психолога и классного руководителя с родителями и законными представителями обучающихся)

Андреева Надежда Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры воспитательных технологий БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Минобразования Чувашии, член правления Чувашского регионального отделения ООО «Федерация психологов образования России»

*«Если ребёнка понимают и принимают,
если он хотя бы частично может поделиться
с мамой и папой своими переживаниями,
он никогда не решится на добровольный уход из жизни»*

(Ольга Арнольд, клинический психолог, суицидолог)

В «Декларации прав ребёнка» (1959) и «Конвенции о правах ребёнка» (1989) просто и мудро записано [1,2]:

- Человечество обязано давать ребёнку лучшее, что оно имеет (Преамбула).
- Ребёнок для полного и гармоничного развития его личности нуждается в любви и понимании (Принцип 5).
- Наилучшее обеспечение интересов ребёнка должно быть руководящим принципом для тех, на ком лежит ответственность за его образование и обучение; эта ответственность лежит, прежде всего, на его родителях (Принцип 7).
- Ребёнок должен при всех обстоятельствах быть среди тех, кто первым получает защиту и помощь (Принцип 8).
- Государства-участники предпринимают все возможные усилия к тому, чтобы обеспечить признание принципа общей и одинаковой ответственности обоих родителей за воспитание и развитие ребёнка (Статья 13).

В жизни, к сожалению, бывает не столь идеально. Высокий процент самоубийств несовершеннолетних в России связан с семейным и школьным неблагополучием, конфликтами, насилием, а также с боязнью наказания и

проявления жестокости со стороны взрослых, с безразличием и чёрствостью окружающих. А это значит, когда дети и подростки тихо или громко позовут на помощь: «SOS!!! Есть хоть кто-нибудь, кто может выслушать мою душевную боль и помочь мне?», то в ответ они могут получить дефицит родительской любви, нечуткость перегруженных педагогов, равнодушные гаджет-центрированных сверстников и могут уйти из жизни так и не уступившими. А ведь «крик о помощи является призывом к спасению» (Джастис Кордоз)...

Горчайшая правда звучит в цитате педагога Марины Солотовой из спектакля «Трудное детство»: «Если бы мы называли настоящую причину ухода из жизни, звучала бы она примерно так: «Мне не хватало любви». Любите нас живыми...» Да, суицид – самоубийство человека как намеренное лишение себя жизни – это глобальная и трагическая проблема для всего человечества. И тем более это трагедия для конкретной семьи!

Что необходимо знать вам о суицидальном поведении детей, уважаемые родители?

Главные семейные причины суицида детей – это частые ссоры и конфликты с родителями, отсутствие доверительных отношений между детьми и родителями, неблагоприятный психологический климат в семье, незнание родителями возрастной психологии постоянно растущих детей, завышенные требования родителей к ребёнку.

В самом основании суицидального решения и поведения детей, подростков находятся переживания и чувства:

- изоляции («чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется»)
- беспомощности («отчаяние, обида на жизнь, на людей и на весь мир, ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, всё зависит не от тебя»)
- безнадежности («утрата смысла жизни, чувство беспросветности, когда будущее не предвещает ничего хорошего»)
- собственной незначимости («чувства своей никчемности и ненужности, ненависть к себе»).

Надо отметить, что дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни почти не совершают. Однако негативный детский опыт увеличивает склонность к суициду в более позднем возрасте. Пик суицидальной активности приходится на старший подростковый возраст (14-16 лет). Изучение проблемы суицида среди молодёжи

показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание взрослых (родителей и педагогов) на свои проблемы, трудности и протестовали, таким образом, против бездушия, безразличия и жестокости взрослых. Психология самоубийства – это, прежде всего, психология безнадежности, обиды на жизнь, на других людей и на весь мир, утрата смысла жизни.

Необходимо знать и помнить, что противоположностью суицидального поведения человека является проблемно-разрешающее, стрессустойчивое, совладающее поведение. Главное в воспитании детей – двигаться именно в этом направлении.

К *противосуицидальной мотивации* относятся: страх смерти; религиозная мотивация; чувство долга перед близкими; личное негативное отношение к суициду; эстетическая мотивация; любовь к себе; надежда найти выход из сложной ситуации; ожидание, что со временем что-то может измениться к лучшему.

Мотивация суицидального поведения включает в себя семь основных мотивов: смерть ради других; потеря смысла жизни; невыносимость страдания; манипуляция другими; самонаказание; наказание других; надежда на что-то лучшее после смерти.

Большая часть суицидентов переживает сознательную и подсознательную борьбу суицидальных и антисуицидальных мотивов. Чем сильнее выражены последние, тем меньше вероятность совершения самоубийства. Следовательно, родителям (особенно матери) в целях профилактики суицидального поведения детей важно формировать в них здоровое, крепкое, устойчивое желание и стремление жить: начиная с самого рождения, а точнее, ещё раньше – в период внутриутробного развития человека. По сути, желание матери родить данного ребёнка – это его подсознательная программа на жизнь. Нежелание матери родить данного ребёнка – это его программа на смерть, к сожалению.

Главный мотив суицида – изменение или разрешение существующей или сложившейся психотравмирующей ситуации путём добровольного ухода из жизни. Но надо понимать, что утверждение типа «самоубийство – единственный путь разрешения безысходной проблемы и изменения невыносимой ситуации» – это ложное осознание и крайне деструктивное (разрушительное) решение, поскольку *все проблемы можно решать жизнеутверждающими, здоровьесберегающими, конструктивными (созидательными) способами.*

Суицидальное поведение детей может проявляться на основе следующих причин (почему? по какой причине? какие внешние и внутренние силы подтолкнули?) и мотивов (зачем? из-за чего? из-за кого? для чего? с какой целью? ради чего? ради кого?):

- отсутствие любви и понимания родителей
- отсутствие гибкости (ригидность) членов семьи, излишняя авторитарность родителей
- пренебрежение нуждами ребёнка (недостаток внимания и заботы о детях в семье, моральная жестокость)
- деструктивное семейное воспитание (плохое обращение, унижение, тотальный контроль, отчуждение)
- конфликтные отношения между членами семьи, неспособность продуктивно обсуждать семейные проблемы
- жестокость и насилие в семье (включая физическое и сексуальное насилие над ребёнком)
- чрезмерно высокие или слишком низкие ожидания со стороны родителей в отношении детей
- негативные переживания из-за злоупотребления родителями алкоголем, наркотиками
- низкая стрессустойчивость, склонность к депрессии
- смертельно опасная игра
- частые переезды со сменой места жительства
- развод родителей, уход одного из них из семьи до достижения ребёнком 11 лет
- смерть родителей до достижения ребёнком 11 лет
- воспитание приёмными родителями или опекунами
- частые ссоры между приёмными родителями/опекунами, постоянное эмоциональное напряжение и высокий уровень агрессии в семье
- чрезмерно высокие или слишком низкие ожидания со стороны приёмных родителей/опекунов в отношении детей
- излишняя авторитарность приёмных родителей/опекунов
- отсутствие у приёмных родителей/опекунов времени и, как следствие, недостаточное внимание к состоянию ребёнка (неспособность к своевременному обнаружению проявлений стресса, нарушений эмоционального состояния ребёнка, признаков негативного влияния окружающей среды) и др.

Среди множества причин суицида детей есть главная – недостаток или отсутствие родительской любви, внимания, заботы. Об этом нельзя забывать! Об этом важно помнить ежедневно, уважаемые папы и мамы.

Причины и мотивы суицидального поведения подростков:

- нарушение детско-родительских отношений (конфликты с родителями, непонимание со стороны родителей, действительная или мнимая утрата любви родителей: «вы не понимаете меня»)
- пережитое насилие, жестокое обращение в семье (как последняя капля, толкнувшая к суициду)
- переживания, связанные со смертью близкого человека или разводом, уходом родителя (родителей) из семьи
- страх наказания, нежелание извиниться, простить
- отсутствие доверительных отношений со взрослыми, конфликты с педагогами, отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых (проблемы в учёбе и общении, нарушения в адаптации и социализации)
- чувство вины, стыда, самообвинения («я совершил ужасный поступок»)
- боязнь позора, насмешек, публичного унижения
- неразделённое чувство, любовные неудачи, предательство, ревность, сексуальные эксцессы, беременность
- чувство оскорблённого самолюбия, мести, злости, протеста, желание наказать обидчика («ненавижу всех»)
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, повлиять на другого человека, уйти от трудной ситуации
- нереализованные потребности в самоутверждении, принадлежности к значимой группе сверстников (конфликты с друзьями, переживание обиды, одиночества, стуждённости, непонимания, ненужности)
- прессинг успеха (слишком высокие притязания на успех, страх не оправдать надежды взрослых или собственные ожидания: «у меня никогда ничего не получается»)
- сексуальное, физическое, психическое (эмоциональное) насилие, психологическая и/или физическая травля (буллинг), угроза или вымогательство
- бедность, социальная изоляция
- отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков (восприятие ухода из жизни как героического поступка)
- сочувствие или подражание друзьям, героям книг или фильмов

- самоубийство фанатов после смерти кумира (как групповое, массовое следование «моде»)
- подростковый алкоголизм и наркомания
- физические недостатки, ограниченные возможности здоровья, неизлечимые болезни
- депрессивные состояния, чувство безнадежности, неуверенность в завтрашнем дне
- опасные игры в социальных сетях, провокационная информация «групп смерти»
- резкое повышение общего ритма жизни и др.

Главными причинами суицидального поведения подростков являются нарушенные отношения со взрослыми (родителями, педагогами и ровесниками (друзьями, одноклассниками, сверстниками). Родителям постоянно (ежедневно) и ненавязчиво (чтобы не навредить естественной потребности подростков в отделении от родителей) необходимо общаться с ними, помогая решать возникшие проблемы, трудности, конфликты и налаживать нарушенные отношения. Жизненно важно научить и воспитать в подростке умение компенсировать негативные личные переживания, применяя подходящие, здоровьесберегающие способы уменьшения и снятия психоэмоциональной напряжённости. Подлинная школа воспитания благополучия и успешности человека – это семья (как и формирования его неблагополучия и неуспешности, к сожалению).

Причины и мотивы суицидального поведения юношей и девушек.

- трудности в сфере межличностных отношений, лично-семейные конфликты
- неуспехи в учёбе, низкий уровень адаптации в учебном заведении
- бестактное поведение отдельных педагогов, конфликты с учителями
- боязнь ЕГЭ, низкий уровень сдачи ЕГЭ
- боязнь наказания со стороны родителей
- безответная влюблённость, неудачная любовь
- осознание собственного виновного поведения
- несправедливое, чёрствое, безразличное отношение со стороны окружающих
- демонстративное поведение с суицидальными намерениями
- зависимое (аддиктивное) поведение, связанное с пагубной привычкой (суицид в состоянии алкогольного или наркотического опьянения), злоупотребление психоактивными веществами

- психические расстройства и заболевания (невроты, депрессия, психозы, эпилепсия и другие заболевания центральной нервной системы)
- суицид по религиозным мотивам (религиозное действие в секте, форма самопожертвования)
- недостаток внимания со стороны матери и отца, лишение родительских прав
- нежелание жить в связи со смертью близких родственников
- бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- отсутствие морально-этических ценностей, отвращение к жизни, «утомление жизнью», потеря смысла жизни
- переживания из-за тяжелой болезни родителей
- антисоциальный образ жизни родителей (алкоголизм и наркомания, безработица, другие виды антисоциального поведения у членов семьи)
- психические отклонения у родителей (особенно аффективные расстройства (депрессия) или другие психические заболевания)
- история самоубийства и суицидальные попытки в семье
- боязнь уголовной ответственности за совершение преступления (уголовное осуждение, нежелание попасть в места лишения свободы)
- физические недостатки, переживание стыда за себя
- низкая самооценка, уязвленное чувство собственного достоинства, переживание некомпетентности, трудности в самоопределении
- низкий уровень жизни, социально-экономическая дестабилизация (безработица, материальные проблемы, отсутствие стабильности и социальных перспектив, социальная незащищенность)
- множественные проблемы (все «глобальные и неразрешимые») и др.

Старшие дети не меньше, чем младшие, а зачастую и больше, нуждаются в поддержке и понимании, сочувствии и сопереживании со стороны родителей. К примеру, любая ситуация, воспринимаемая молодым человеком как невыносимо тяжелая или кризисная, может считаться потенциальным индикатором суицидального риска и требует повышенного внимания со стороны взрослых.

Другие ситуационные индикаторы говорят о том, что взрослеющий ребенок может решиться на самоубийство, если он:

- живёт в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье, негативные жизненные события, алкоголизм, личная проблема)
- чувствует себя отверженным, социально изолированным

- ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального)
- предпринимал раньше попытки самоубийства
- имеет склонность к суициду вследствие того, что есть истории самоубийства его друзей, знакомых или суицидальные попытки в семье
- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей)
- слишком критично относится к себе.

Уважаемые родители, в целом, любые неожиданные или драматические изменения, повлиявшие на поведение вашего ребёнка, его необычные словесные и эмоциональные реакции следует не игнорировать, а принимать всерьёз. Индикаторы суицидального риска – это признаки, свидетельствующие о нависшей угрозе самоубийства человека, потому их необходимо обязательно видеть, замечать и правильно (корректно), своевременно на них реагировать.

Если вы, наблюдая за собственным ребёнком, увидите хотя бы один из перечисленных ниже признаков суицидального поведения, то знайте, что это достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ребёнку и поговорить с ним. Других поводов ждать не следует: это может стоить жизни вашего ребёнка! Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. И даже если ваш сын или дочь откажутся от помощи, помните, что сейчас жизненно важно уделять им больше внимания, чем обычно. Конечно, за профессиональной помощью можете обратиться к специалисту – психологу телефона доверия, психологу кризисного центра, школьному психологу, клиническому психологу, психотерапевту, психиатру (с ребёнком или самостоятельно).

Поведенческие индикаторы:

- любые внезапные, радикальные перемены в поведении и изменения в настроении, особенно отдаляющие от родных, близких людей («словно подменили», «стал совсем другой»)
- резкое изменение привычек с тенденцией к пренебрежительному отношению к своей внешности (неряшливость, несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью: перестал умываться и чистить зубы, потерял интерес к своей одежде и тому, как выглядит, т.п.)
- потеря интереса к обычным видам деятельности, снижение повседневной активности, повышенная утомляемость

- апатия и безразличие к окружающему миру или, наоборот, чрезмерно активная деятельность
- самоизоляция от других людей и жизни (частые уединения в укромных, нелюдных местах, необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, т.п.)
- радикальные перемены в еде (слишком много или, наоборот, слишком мало стал есть)
- бессонница, нарушение сна (затруднённое засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый или очень глубокий сон: стал спать слишком много или слишком мало)
- снижение иммунитета, посещение врача без очевидной необходимости
- стремление к подражанию друзьям, героям, кумирам
- снижение успеваемости в школе, пропуски уроков без видимых причин, нарушения дисциплины, невыполнение домашних заданий
- разрешающие установки относительно суицидального поведения
- отрицание проблем, склонность к неоправданно рискованным поступкам
- частое прослушивание печальной или траурной музыки
- посещение сайтов, групп в интернете и социальных сетях, связанных с суицидальной мотивацией
- употребление алкоголя, психоактивных веществ (приходы домой в состоянии опьянения)
- «прощальное» прощание с окружающими, «кончателное» приведение дел в порядок (урегулирование конфликтов с давними врагами, составление писем к родственникам и друзьям, расставание с дорогими вещами или деньгами, раздаривание личных вещей, имеющих большую значимость, т.п.)
- подготовка к самоубийству (приобретение средств совершения суицида, хранение отравляющих веществ, подъём на крышу высотного дома, т.п.)

Коммуникативные (словесные) индикаторы:

- несвойственное стремление к уединению у общительного (угрюмость, замкнутость, избегание общения с членами семьи, одноклассниками и друзьями, ограниченный круг общения или необщительность и, наоборот, повышенная активность и общительность у малообщительного)

- медленная и маловыразительная речь, сниженная способность к концентрации внимания и воли, двигательная заторможенность
- двойственная оценка значимых событий, односложность ответов
- самообвинения, уверения в беспомощности и зависимости от других
- прямые сообщения («хочу умереть», «я не могу так дальше жить, собираюсь покончить с собой») или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («всё безнадежно и бессмысленно», «скоро всё это закончится», «всем было бы лучше без меня», «я больше не буду ни для кого проблемой», «тебе больше не придется обо мне волноваться»)
- шутки, иронические высказывания на тему самоубийства (о бессмысленности жизни, желании умереть)
- чрезмерное внимание к мотивам смерти, доминирующий выбор тем для чтения, бесед и творчества (по рисованию, литературе, музыке), связанных со смертью и самоубийствами
- сообщение о конкретном плане суицида
- прощание (смерть, как постоянная тема для разговора: устного, письменного, через социальные сети).

Когнитивные (познавательные) индикаторы:

- наличие суицидального решения
- наличие суицидальных мыслей, намерений, планов
- потеря интереса к людям, вещам, ранее вызывавшим интерес
- нездоровая заинтересованность вопросами смерти
- интерес к возможным средствам самоубийства
- снижение памяти, нарушение внимания
- нарушение мышления, снижение умственных способностей и работоспособности
- негативные суждения, пессимистичные высказывания и пессимистический взгляд на происходящее
- неверные представления о собственной личности как о ничтожной и не имеющей права жить
- мрачные представления о мире как о месте потерь и разочарований
- пессимистическое восприятие будущего и отношение к нему, представление о будущем как бесперспективном, безнадежном
- «туннельное видение» – как неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы кроме суицида.

Эмоциональные индикаторы:

- эмоциональная чувствительность и ранимость, снижение энергетического тонуса, подавленное настроение
- грустное выражение лица, частые глубокие вздохи, погружённость в печальные переживания
- рассеянность или растерянность
- чувство душевной боли, вины или ощущение неудачи, поражения
- чрезмерные опасения и страхи, повышенный уровень тревоги и беспокойства, приступы паники
- импульсивность, возможно повышение агрессивных реакций, конфликтность, раздражительность, вспыльчивость, гневливость, враждебность
- внезапная смена настроения, попеременное ощущение то внезапной эйфории и радости, то приступа отчаяния и переживания горя
- признаки депрессии (подавленное, сниженное настроение от лёгкой грусти до полного отчаяния, выраженная печаль, тоска, утрата способности переживать радость и интерес, испытывать удовольствие)
- признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния
- амбивалентность по отношению к жизни, подавленность и безразличие к своей судьбе
- негативные оценки окружающего мира и будущего
- негативные оценки своей личности, отрицательное отношение к себе, несвойственная агрессия или ненависть к себе
- неустойчивая или сниженная (чаще низкая) самооценка, чувство своей малозначимости, никчёмности, ненужности.

Надо заметить, эмоциональные индикаторы у ребёнка могут быть выражены как ярко, так и скрыто, приглушённо, даже спокойно. Но это лишь «верхушка» айсберга, поскольку в его доминирующей подводной части у суицидента лежат чувства своей малозначимости, никчёмности, ненужности, беспомощности, безнадёжности.

В целом, все индикаторы суицидального риска – это не шантаж или манипуляция, как может показаться на первый поверхностный взгляд. На самом деле, это сигналы о бедствии – SOS! Это просьба человека о помощи, его призыв и попытка обратить внимание окружающих (близких, прежде всего) на себя и свои проблемы. Их игнорировать и пропускать нельзя, потому что цена – жизнь!

Что может удержать ваших детей от суицида, уважаемые родители?

- 1. Безусловная родительская любовь к детям.** Да, очень важно жизнеутверждающе любить своих детей. Любить истинной, безусловной родительской любовью, которая умеет принимать каждого ребёнка со всеми его достоинствами и недостатками, т.е. таким, какой он есть. Формула этой любви матери и отца звучит так: *«Мой сын! Моя дочь! Я люблю тебя не потому, что ты хороший. Я люблю тебя не потому, что ты хорошая. Я люблю тебя, потому что ты есть! И даже ругая, я тебя очень люблю»*. Пусть эту жизненно необходимую формулу знаете не столько вы, сколько ваши дети с помощью вас.
- 2. Заботливые взаимоотношения между родителями и детьми.** В повседневной жизни вам следует поддерживать изо дня в день понимающие и принимающие взаимоотношения с детьми, учитывая индивидуальные и возрастные особенности каждого из них. Такие отношения особенно необходимы в проблемных и тревожных, напряжённых и конфликтных, тяжёлых и кризисных ситуациях. Выражайте поддержку, ободрите ребёнка словами, взглядом, улыбкой, жестами, прикосновениями, объятиями. Материнский и отцовский пример, родительская любовь и забота – ведущие формы воспитания и развития детей. И пусть эта мудрая притча поможет вам в этом.

Жила-была на свете семья. Не простая семья, более ста человек насчитывалось в ней. Мало ли таких семей в мире? Не мало. Но это семья была особая! Ни ссор, ни ругани, ни драк, ни раздоров. Дошёл слух об этой семье до самого императора. И решил он проверить, правду ли говорят люди. Прибыл император в деревню, и душа его порадовалась: чистота и порядок, красота и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился император и решил узнать, как добилась всего этого семья. Пришёл он к старейшине. «Расскажи», – говорит. Долго писал что-то на бумаге старейшина. А когда написал, протянул императору. Всего три слова были написаны на бумаге: «Любовь, прощение, терпение». А в конце листа дописано: «100 раз любовь, 100 раз прощение, 100 раз терпение». – И всё? – спросил император. – Да, – ответил старик. – Это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. И, подумав, добавил: – И всего мира тоже».
- 3. Внимательное слушание и доверительное общение родителей с детьми.** Родителю следует быть бдительным, чутким и активным слушателем своего ребёнка и его душевного состояния. Почему это важно? Оказывается, лучший

собеседник – это не тот, кто умеет хорошо говорить, а тот, кто умеет хорошо слушать; поскольку человек склонен слушать и слышать другого только после того, как выслушали его самого. Поэтому надо, сопереживая и сорадуясь, выслушать ребёнка, сколько бы ни было ему лет.

В общем, важно быть истинно близким и доброжелательным в общении с ребёнком, искренне вселяя в него надежду, что все проблемы можно решать конструктивными способами, что выход есть всегда. Для этого, во-первых, надо спокойно и доходчиво спрашивать его о трудной, тревожащей ситуации и помогать определить источник психологического дискомфорта. Далее, во-вторых, следует помочь ребёнку осознать его личные ресурсы (черты и качества, возможности и способности, успехи и достижения) и совместными усилиями найти решение (приемлемое, компромиссное или стимульное). Это позитивное общение родителя с ребёнком в два шага (присоединение и ведение к решению) с внутренней установкой «я в порядке и ты тоже будешь в порядке, потому что я с тобой и тебе помогу».

Пусть две озаряющие цитаты Марии Монтессори и Клариссы Пинкола Эстес помогут вам, уважаемые родители, настроиться на нужную волну подобного общения.

«Часть дверки детской души не раскрываются, потому что туда никто не стучит».

«Выспрашивайте малышей, когда они были счастливее всего, а подростков – чего они больше всего боялись. Дайте высказаться старшим. Очень даже стоит всячески обхаживать и умастить ваших сварливых стариков ради того лишь, чтобы они поделились своими воспоминаниями. Пусть каждый расскажет что захочет. Разговорите скрытных. Расспросите всех и каждого. И вы увидите результат. Вальшебный круг историй, который вы сотворили сообща, согреет и защитит каждого».

4. Поддержка ребёнка в социализации в настоящем и помощь в определении его перспектив на будущее. Как подсказывают психологи, особое внимание по отношению к взрослеющему ребёнку необходимо проявлять в следующих ситуациях:

- при ссоре или остром конфликте со значимыми взрослыми
- при отвержении сверстниками или травле (в том числе в социальных сетях)
- при безответной влюблённости или разрыве романтических отношений

- при личной неудаче на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (высоких отметок, материального благосостояния, признания сверстников)
- при нестабильной семейной ситуации (конфликты, проявление насилия в отношении ребёнка, развод родителей)
- при резком изменении социального окружения (в результате смены места жительства или места учёбы).

Пусть трогательная притча о Детской Душе подскажет вам, что значит проявлять особое внимание в общении с ребёнком в его трудных жизненных ситуациях.

Однажды родители постучали в дверь Детской Души. Ребёнок спросил их: «Кто там?» Родители ответили: «Это мы – родители! Открой!» Ребёнок не впустил их... На следующий день снова родители постучались в Детскую Душу. «Кто там?» – опять спросила Детская Душа. «Да это мы – твои папа и мама, сткрой, пожалуйста», – сказали они. И вновь Детская Душа не впустила их... Весь день родители переживали, не зная, что делать, размышляли и советовались с мудрецами. И вот наступил третий день. Снова родители постучали, и вновь Детская Душа спросила их: «Кто там?» И теперь родители тихо, но уверенно ответили: «Это... ты, Детская Душа!» И тогда Детская Душа впустила их к себе.

С целью помощи и поддержки ребёнка в определении его перспектив на будущее родителям следует на собственных примерах из ситуации в ситуацию, из года в год формировать в своих детях положительные, защитные антисуицидальные факторы личности. Это:

- эмоциональная привязанность к родителям, родственникам и близким людям, а также высокая степень значимости данных отношений
- живое проявление интереса к жизни и чёткое осознание бессмысленности самоубийства
- постоянное наличие духовно-нравственных ориентиров в мышлении и поведении, которые формируют верные представления о неприемлемости самоубийства и стойкое неприятие суицидальных моделей поведения
- устойчивые убеждения о неиспользованных жизненных возможностях и осознание бесконечных творческих идей и планов, требующих своей реализации

- непрерывное наличие позитивных целей и ценностей, замыслов и проектов (жизненных, семейных, профессионально-личностных)
- планирование своего ближайшего будущего и проектирование долгосрочных жизненных перспектив.

Пусть сильная притча о четырёх свечах, символизирующих спокойствие, веру, любовь и надежду, подскажет вам успешные стратегии поддержки своего ребёнка в настоящем в единстве с прошлым и будущим.

Четыре свечи спокойно горели и потихоньку таяли. Было так тихо, что слышалось, как они разговаривают. Первая сказала. «Я – Спокойствие. К сожалению, люди не умеют меня сохранять. Думаю, мне не остаётся ничего другого, как погаснуть». И огонёк этой свечи погас. Вторая сказала: «Я – Вера, к сожалению, я никому не нужна. Люди не хотят ничего слушать обо мне, поэтому нет смысла мне гореть дальше». Едва она произнесла это, подул лёгкий ветерок и загасил свечу. Опечалившись очень, третья свеча произнесла: «Я – Любовь, у меня нет сил больше, чтобы гореть дальше. Люди не ценят меня и не понимают. Они ненавидят тех, которые их любят больше всего – своих близких». И эта свеча угасла.

Вдруг в комнату зашёл ребёнок и увидел три потухшие свечки. Испугавшись, он закричал: – Что вы делаете?! Вы должны гореть, потому что я боюсь темноты!!! Произнеся это, ребёнок заплакал.

Взвешенная четвёртая свеча сказала: – Не бойся и не плачь! Успокойся, милый. Пока я горю, всегда можно зажечь другие три свечи. Я – Надежда.

Таким образом, родители в ответе за формирование в своих детях устойчивого желания жить. Естественно, в необходимых случаях им окажут профессиональную помощь и поддержку специалисты: педагог-психолог, клинический психолог, психотерапевт, психиатр, суицидолог, психолог кризисного центра, психолог телефона доверия.

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

для детей, подростков, их родителей:

бесплатный, круглосуточный (24/7), работает на всей территории России.

Звонящий может не называть своё имя,

содержание беседы остаётся конфиденциальным.

Выход есть всегда. Просто позвони.

Литература

1. Декларация с правах ребёнка (принята резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959). [Электронный ресурс].
https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/childdec.shtml
2. Конвенция с правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990). [Электронный ресурс].
<https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=9959&dst=100001#yG4ansSqqCbFKSq1>

Опубликовано:

Андреева Н.Н. Психолого-педагогические рекомендации для родителей по профилактике суицида детей. Сайт ЧРИО. [Электронный ресурс].

http://chr.io.cap.ru/Content2021/orgs/GovId_121/anareeva_n.n._dlya_roditel_j_po_profilaktike_suicida_detej.pdf