

«Что должны знать родители о детских суицидах»

В настоящее время пристальное внимание специалистов-практиков, ученых-исследователей, общественности обращено на проблему детских и подростковых суицидов.

Количество обращений на Молодежный телефон доверия детей и подростков с суицидальным поведением составляет 25-30% от всех звонков. Подростки так часто совершают суицидальные попытки, что многие исследователи давно уже называют суицидальное поведение типично подростковой девиацией. Русский психоневролог В. Хорошко еще в 50-е годы писал: «Психический склад подростка имеет особенности, которые по факту своего существования предрасполагают его к самоубийству». Понятно, что В. Хорошко имел в виду импульсивность, эмоциональную и аффективную неустойчивость, нестабильную самооценку, гипотимность, коммуникативную несостоятельность—словом, те свойственные подросткам явления психической жизни, наличие которых вообще характеризует пубертатный период.

Самоубийство как причина смерти является третьей по величине среди других причин смерти подростков и детей.

Дети, предпринимая суицидальную попытку, действительно не предполагают умереть. Впрочем, нельзя не сказать, что представление о смерти у детей значительно отличается от такового у взрослых. Дети убеждены, что смерть имеет начало и конец, они представляют себе смерть как иное существование, длительное отсутствие или даже тяжелую болезнь. Они твердо верят, что, совершив суицидальную попытку, они умрут, но умрут «не до конца», то есть по средством «смерти» они сумеют на время избежать невыносимой жизненной ситуации или избавиться от страха и ужаса от надвигающегося наказания (причем нередко за пустячный, с точки зрения взрослого, поступок). После окончания «смерти» дети предполагают зажить без былых конфликтов с теми, кому они адресовали свой суицид как последний аргумент, как крик о помощи. Чаще всего это родители. Дети, совершая попытку к самоубийству, надеются, что вынудят тем самым родителей перемениться, что она, «смерть», будет способствовать воцарению в семье мира и любви. И когда эта самая «смерть» закончится, можно будет продолжать жить в своей родной семье по-настоящему счастливо. Семилетний мальчик, после тяжелой попытки самоповешения, говорил, что

принял решение умереть, так как мать угрожала сдать его в приют за непослушание. Он исчерпал все аргументы: кричал, плакал, просил прощения—не помогало, после всякого проступка мать все более непреклонно грозила этим наказанием. Тогда он решил повеситься: «Буду висеть и смотреть, как она убивается, а потом все у нас будет хорошо!»

Практически в каждом случае детского суицида обнаружено насилие в семье, однако здесь выявились любопытные подробности.

а) Наиболее часто встречаются проявления психического насилия, то есть запугивание, унижение, оскорбительные наказания, подкуп, злоупотребление доверием, чрезмерный контроль, пренебрежение заботой и т.п. Пожалуй, правильно будет сказать, что психическое насилие—это главная характеристика семейной атмосферы маленького суицидента.

б) Более чем в половине случаев имеет место проявление жестокости, то есть физическое насилие. Дети, в буквальном смысле слова, были доведены до суицида побоями и устрашающими наказаниями (изоляция в темной комнате, лишение пищи и питья). Не нужно думать, что подобные действия родителей и опекунов остаются безнаказанными. Когда они выявлены, Уголовный кодекс действует, однако отсутствие системы защиты прав ребенка, специальных структур, таких как, к примеру, детские суды, очень усложняют ситуацию.

в) Ключевой фигурой в суицидальной коллизии как ребенка, так и подростка всегда является мать. Дисгармония или даже разрушение диады мать-дитя—это главная суицидальная опасность в семье. Вообще «мать суицидента» - это любимая тема многих суицидологических исследований. Мать маленького суицидента—это, как правило, или очень плохая, или очень хорошая мать. Очень плохая мать—это женщина с выраженным эмоционально-волевым дефектом. Сама она не истязает своего ребенка, но не препятствует в этом другим. Она не защищает, не поддерживает, не заботится о нем, она о нем не помнит, он ей не нужен, она его отвергает.

Нетрудно заметить: будучи столь непохожими, эти женщины одинаково делают жизнь своих детей абсолютно не выносимой.

Всем воспитателям, всем, кто находится рядом с детьми, очень важно знать **признаки суицидального поведения**:

- Дети становятся менее подвижными, жалуются на утомление и недомогание, становятся более раздражительными, капризными, плаксивыми.

- Отмечаются нарушения сна и аппетита.
- В высказываниях звучат недовольства собой и окружающими, жалобы на скуку.
- Потускнение прежних привязанностей с проявлением увлечения «погребальной» тематикой. Это может выражаться в играх, инициирующих погребение игрушек и домашних животных, рисунках с изображением могил, гробов, крестов, использование в рисунках черного цвета, в патологическом фантазировании на тему собственной смерти и похорон.
 - Чувство собственной никчемности или вины.
 - Снижение успеваемости или изменение отношения к школе.
 - Социальная замкнутость.
 - Несвойственная ранее агрессивность.
 - Жалобы на ухудшение самочувствия.
 - Ожидание наказания.

Как правило, подростки, решившиеся на самоубийство, делают это не потому, что хотят смерти, а просто потому, что не видят иного выхода из ситуации. И именно поэтому всем нам так важно быть чуткими к чувствам живущих рядом с нами людей. Почти наверняка те проблемы, которые ребенку в состоянии глубокого душевного кризиса представляются неразрешимыми, нам такими не кажутся. И, может быть, наша помощь будет достаточной, чтобы спасти ему жизнь.



Памятка родителям

- Прислушайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.
- Принимайте решение совместно с ребенком, а также давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что он волен сам выбирать из нескольких возможностей.
- Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить ее так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно.
- Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.
- Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.

- Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований, он просто не может все делать сразу.
- Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.
- Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствуют его поступки.
- Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок? Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?

Если ребенок провинился

Не принимайтесь за воспитание в плохом настроении.

Ясно определите для себя, что вы хотите от ребенка, и объясните ему это, а также узнайте, что он думает по этому поводу.

Не подсказывайте ребенку своих готовых решений.

Не унижайте ребенка словами типа: «А у тебя вообще голова на плечах есть?»

Не угрожайте: «Если ты еще раз это сделаешь, ты у меня получишь».

Не вымогайте обещаний. Для ребенка они вообще ничего не значат.

Сразу дайте оценку поступку, ошибке и сделайте паузу.

Оценивайте поступок, а не личность; лучше сказать «Ты поступил плохо», чем «Ты плохой».

После сделанного выговора, замечания, прикоснитесь к ребенку и дайте ему почувствовать, что вы верите в него.

Наказывая ребенка, помните:

Гораздо большей воспитательной силой обладает прощение поступка.

Наказание должно быть не нормой, а исключением.

Нельзя подчеркивать свою власть над маленьким ребенком.

Наказывать следует за проступок, а не за то, что у вас плохое настроение.