

Кризисные периоды в жизни ребенка

Особенность психологии людей и суть их личной жизни состоит в преодолении противоречий внешнего и внутреннего мира, в поисках разнообразных подходов и способов их разрешения.

Сделать мир непротиворечивым нельзя. В жизни людей оказываются преобладающими разного рода противоречия, которые достигают разной степени остроты, способствуют развитию или регрессу личности, открывают или закрывают путь для ее нормального психического развития и даже функционирования.

Само понятие «**кризис**» (от греч. *krisis* — решение, поворотный пункт, исход) — это переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние.

В китайском языке понятие «кризис» определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которую индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления .

Все личностные кризисы можно разделить на **две основные категории**.

1) Внутренние (внутриличностные) кризисы — возрастные, жизненные и экзистенциальные (то есть кризисы, причиной которых является естественное развитие личности).

2) Внешние кризисы — в них в качестве стрессора выступают внешние травматические события: экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным следствием, ситуации угрозы жизни для самого себя и значимых близких.

Можно выделить основные черты личностного кризиса:

- Кризис вызывается ситуацией невозможности решить важнейшие жизненные проблемы привычными способами.
- Предполагает существенную перестройку личности и ее связей с окружающим миром.
- Обозначает время, когда в личности умирает всё старое и рождается новое.
- Влечет за собой освоение нового статуса и новых ролей.
- Может быть как источником силы личности, так и фактором, выявляющим недостатки и ограничения.

На своем жизненном пути, от рождения и до смерти, человек преодолевает возрастные нормативные кризисы, разрушая что-то старое и отжившее и открывая для себя новые, ранее недоступные возможности личностного становления.

Можно выделить 8 психосоциальных кризисов (по Эриксону).

Первый кризис человек переживает на первом году жизни. Он связан с тем, удовлетворяются или нет основные физиологические потребности ребенка ухаживающим за ним человеком.

Второй кризис связан с первым опытом обучения, особенно с приучением ребенка к чистоплотности.

Третий кризис соответствует второму детству. В этом возрасте происходит самоутверждение ребенка. Планы, которые он постоянно строит и которые ему позволяют осуществить, способствуют развитию у него чувства *инициативы*.

Четвертый кризис происходит в школьном возрасте. В школе ребенок учится работать, готовясь к выполнению будущих задач.

Пятый кризис переживают подростки обоего пола в поисках *идентификаций* (усвоения образцов поведения значимых для подростка людей). Этот процесс предполагает объединение прошлого опыта подростка, его потенциальных возможностей и выборов, которые он должен сделать. **Шестой кризис** свойствен молодым взрослым людям. Он связан с поиском *близости* с любимым человеком, вместе с которым ему предстоит совершать цикл «работа — рождение детей — отдых».

Седьмой кризис переживается человеком в сорокалетнем возрасте. Он характеризуется развитием чувства сохранения рода (*генеративности*), выражающегося главным образом в «интересе к следующему поколению и его воспитанию». Этот период жизни отличается высокой продуктивностью и созидательностью в самых разных областях.

Восьмой кризис переживается во время старения. Он знаменует собой завершение предшествующего жизненного пути,

Можно выделить следующие отрицательные последствия кризиса, касающиеся состояния *самой личности* и делающие ее уязвимой в жизни:

- прекращение развития личности, начало деградации;
- психическая и физиологическая дезорганизация личности;
- снижение активности и эффективности деятельности;
- состояние сомнения, психической подавленности, тревожности;
- появление агрессии или, напротив, покорности в поведении человека;
- появление неуверенности в своих силах, чувства неполноценности и никчемности;
- разрушение смыслообразующих жизненных ценностей и утрата самого смысла жизни.

Кризис приводит к естественному в этой ситуации эгоцентризму, ожиданию исключительного внимания к себе, нечуткости к близким. Все это еще более усложняет круг проблем личности.

Среди положительных последствий кризисов личностного развития можно выделить следующие:

- 1) мобилизация ресурсов личности для преодоления существующих препятствий ее развития;
- 2) активизация самопознания и выработка адекватной самооценки;
- 3) закаливание воли и укрепление психики;
- 4) саморазвитие личности;
- 5) обретение ощущения полноты жизни, ее внутреннего богатства.

Чтобы успешно пережить все приключения возрастных кризисов, и родителям, и детям нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций.

Нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы того или иного возраста. И родители, и дети, и педагоги должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать друг с другом, любить друг друга. В этот период каждый начинает

по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново познакомиться друг с другом. Пройдет ли этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в ней — любовь или страх.

В последние десятилетия психология сделала ряд замечательных открытий. Одно из них — о значении стиля общения взрослого с ребенком. Как показывает мировая практика, психологической помощи детям и их родителям, даже очень трудные проблемы с детьми на этапе подростничества вполне разрешимы, если удастся создать благоприятный климат общения в семье.

Следует помнить, что ситуацию нельзя «отпускать», она должна контролироваться. Для этого следует как можно раньше определить, что происходит и по каким позициям собственные представления расходятся с реальностью. Кризис вызывает очень сильные чувства, порой несущие разрушающий характер. Обычно мы избегаем этих чувств, чтобы не почувствовать боли, то есть подавляем или отвлекаем себя. Эти чувства неудобные, неприятные, а невозможность справиться с ними приводит к тому, что кризис усиливается. Установлено, что способность признавать у себя подобные чувства — это центральное звено в преодолении кризиса. Справляясь с ними, можно избежать порочного круга, когда тревожность подпитывает панику или депрессия — отчаяние. Сосредоточить все усилия *на преодолении негативных чувств* в этих обстоятельствах весьма важно. Преодолеть — означает признать и принять эти чувства.

Увидеть наличие кризисных периодов можно по следующим симптомам.

Симптомы депрессии у детей и подростков

- Потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие.
- Изменение аппетита и веса тела.
- Потеря энергии.
- Изменение продолжительности сна.
- Изменение активности.
- Чувство собственной никчемности или вины.
- Мысли о смерти.
- Суицидальные намерения или попытки.
- Социальная замкнутость.
- Снижение успеваемости или изменение отношения к школе.
- Несвойственная раньше агрессивность.
- Соматические жалобы.

Должны насторожить словесные заявления подростка: «ненавижу жизнь»; «всем будет лучше без меня»; «мне нечего ждать от жизни»; «они пожалеют о том, что они мне сделали»; «не могу этого вынести»; «я стал обузой для всех»; «я покончу с собой»; «никому я не нужен»; «это выше моих сил».

Существует четыре основных **метода оказания психологической помощи** человеку, пребывающему в депрессии:

- 1) активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в состоянии депрессии;
- 2) поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;
- 3) обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- 4) расширение временной перспективы и самопонимания.

Главным в преодолении кризисного состояния является индивидуальная **беседа** с ним. Следует принять во внимание следующее: в беседе важно уделить достаточно внимания активному выслушиванию. Активный слушатель — это человек, который слушает собеседника со всем вниманием, не осуждая его, что дает ему возможность выговориться без боязни быть прерванным; активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник, и помогает ему сохранить веру в себя

Разговаривать нужно в спокойном месте, чтобы исключить возможность быть прерванным; необходимо уделять все внимание собеседнику, дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он. Помните, что очень важно говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у собеседника чувства собственного достоинства. К примеру, если ваш ребенок говорит: «Ненавижу учебу, класс..», то постарайтесь избегать фраз «Когда я был в твоём возрасте..», «Да ты просто лентяй!». Лучше обратитесь к его чувствам: «Что происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь?». Или, ваш ребенок не уверен в себе, и говорит «А если у меня не получится?» Тогда вы можете оказать ему поддержку, произнеся следующее «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».

Если же в жизни вашего ребенка происходят внешние кризисы, то у детей разных возрастов могут быть разные реакции. Многих родителей беспокоит то, как дети реагируют на кризис или несчастный случай, и при этом они не знают как помочь. В кризисной ситуации чаще всего меняется поведение ребенка, это может выражаться в возвращении к поведению, которое было характерно ребенку на более ранних возрастных этапах (регрессия). Очень важно отметить (знать), что в большинстве случаев это нормальная реакция на ненормальную ситуацию. Дети «перерабатывают» травму медленнее, чем взрослые; реакция на травму зависит от возраста ребенка и его особенностей развития.

6-ти – 10-ти летние дети

- Могут использовать травматическую ситуацию в своих играх или выборе игрушек;
- Могут уменьшиться способности к концентрации;
- Могут появиться радикальные изменения в поведении ребенка;
- Могут начать фантазировать о произошедшем со «спасением» в конце;
- Может усилиться склонность скрытности;
- Могут возникать трудности в контроле своего поведения;
- Может проявиться поведение, которое было характерно ребенку в более раннем возрасте.

10-ти – 12-ти летние девочки, 12-ти – 14-ти летние мальчики

- В отношениях могут вести себя по-детски (инфантильно);
- Могут выражать сильную злость на нечестность произошедшего;
- Могут выражать беспокойство или эйфорию по поводу выживания;
- Могут увидеть символическое значение (знаки) происшедшего до несчастья и присоединить символические причины выживания после несчастного случая;
- Могут подавлять свои мысли и чувства, чтобы избежать конфронтации с несчастьем;

- Могут проявиться психосоматические заболевания.

12 / 14-ти – 18-ти летние юноши и девушки

- Могут чувствовать злость, стыд, предательство и выражать эти чувства через «дурашливое» поведение в школе;
- Выживание может формировать у них «чувство бессмертия»;
- После травмы часто продуманны и осторожны в своих реакциях к другим;
- Могут возникнуть нарушения сна и приема пищи;
- Может проявиться депрессия;
- Могут терять контроль над своими импульсами, и, таким образом, стать угрозой для себя и других;
- Могут начать употреблять алкоголь и наркотические вещества;
- Боязнь того, что несчастье может повториться, может изменять видение своих перспектив в будущем;
- Могут проявиться психосоматические заболевания.
- Молодые люди в этом возрасте могут критически оценивать как свое поведение, так и поведение других людей. Их реакции схожи с посттравматическими реакциями взрослых людей.

Как помочь преодолеть кризисную ситуацию

- В актуальной кризисной ситуации помощь должна быть направлена на уменьшение внутреннего напряжения ребенка, успешно приспособиться и дать поддержку в решении насущной проблемы.
- Во время кризиса у детей появляются особые потребности. Позвольте детям быть более зависимыми от вас, им необходимо обновление чувства собственной защищенности; проводите больше времени вместе, позволяйте им прочувствовать вашу заботу, физическую поддержку.
- Постарайтесь, по возможности быстрее, возобновить обычный ежедневный жизненный ритм.
- Свои чувства дети выражают разными способами. Примите эти особенности и знайте, как на это адекватно ответить. Способность выразить свои чувства – это сила, а не показатель слабости. Дайте своему ребенку любовь и уменьшите страхи, признавая все чувства ребенка (страх, боль). Главное, чтобы ребенок понял, что «вместе мы можем пережить все».
- Говорите с ребенком о том, что произошло. Выслушайте его эмоции, давая конкретные пояснения и короткие, правдивые ответы на специфические вопросы, даже о смерти. Используйте понятные для ребенка слова и понятия.
- Создавайте ребенку возможность общения и время препровождения со сверстниками.
- Ограничивайте и контролируйте те моменты, когда ребенок (особенно маленький) может проводить, смотря волнительные телевизионные передачи.
- Важно знать, что ваше поведение и реакции очень сильно влияют на вашего ребенка. В большинстве случаев, ребенок возвращается к своему обычному поведению через несколько недель после кризисной ситуации.

Если во время произошедшего или после этого вы наблюдали необычное поведение или реакции ребенка, ищите помощь у специалистов (психологов, психотерапевтов).

В профилактике кризисного состояния позаботьтесь о том, чтобы каждый день у ребенка было:

- Чувство защищенности и принадлежности дома, в школе, в обществе.
- Другие поддерживающие взрослые в жизни ребенка, не считая родителей.
- Регулярная, еженедельная организация активности под руководством взрослых.
- Находите время, чтобы побыть со своим ребенком!
- Старайтесь решать конфликтные ситуации дома спокойно, покажите образец конструктивного взаимодействия. Помните – если мы кричим на своего ребенка, то он уже не услышит нас, когда мы будем просто говорить.
- Наблюдайте, не появилось ли нетипичное, непростое поведение у вашего ребенка. Например, чрезмерный плач, переигранные шутки, долгое молчание и скрытность, а также неожиданная открытость – все это может быть чертами тревожности. Ищите помощи профессионалов, если такое поведение будет продолжаться долгое время.
- Прерывайте и ограничивайте просмотр насильственных сцен, которые ребенок видит по телевизору, в кино или компьютерных играх. Будьте внимательны к тому, чем ребенок интересуется в интернете.
- Поддерживайте контакт с другими родителями, чтобы быть в курсе, чем занимается ребенок, с кем встречается и где.
- Не стесняйтесь прибегать к помощи специалистов для себя и своей семьи, если она вам рекомендована.

Памятка родителям

Признаки суицидального поведения

- ↪ Около 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям. Способы сообщения могут носить форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде. Это обычно происходит в форме разговора о суициде, рассуждений о самоубийствах, рассказов о своих проблемах, сообщений о желании умереть, о своей никчемности, беспомощности и о своем безнадежном положении, просьбы о помощи. Это может быть предпочтение пессимистических, мрачных или суицидных тем в искусстве, литературных произведениях, беседах. Кроме того, намёки на самоубийство могут выражаться и в письменной форме – в письмах, записках, дневнике. Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку.
- ↪ Характерным признаком является состояние депрессии, которому присущи отсутствие аппетита, бессонница, безразличие, тоска и отчаяние. Следует отметить, что накануне суицида у человека может наблюдаться полная потеря аппетита или, наоборот, импульсивное обжорство; бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.
- ↪ Нередко происходит потеря интересов, хобби. Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями. Испытывает ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие. Менее интенсивным становится общение с друзьями.
- ↪ Наблюдается социальная изоляция, уход в себя. Подросток замыкается от семьи и друзей, уходит от контактов, превращается в человека одиночку. Причём изоляция от друзей и семьи приводит к отсутствию поддержки со стороны близких и сверстников.
- ↪ Изменяется отношение к учёбе. Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками. Отмечается нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы. Всё это приводит к серьёзным проблемам в учёбе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания).
- ↪ Для человека, намеревающегося совершить самоубийство, характерно:
 - ✓ поведение, направленное на саморазрушение (попытки самоубийства, безрассудство, частые происшествия);
 - ✓ вызывающее поведение (уходы из дома, преступность, сексуальная распущенность);
 - ✓ употребление алкоголя и наркотиков, что повышает вероятность действий, совершаемых под воздействием внезапных импульсов.
- ↪ Можно отметить безразличие к своему внешнему виду, небрежность в одежде. Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.

- ↪ Для подростка становится характерным беспокойное поведение, частые смены настроения. Он может быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния. Может находиться в подавленном настроении, испытывать постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти. А может проявлять раздражительность, угрюмость, внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.
- ↪ Отмечаются жалобы на здоровье. Частые жалобы на соматические недомогания: на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость.
- ↪ Наблюдается поглощенность темами смерти. Подросток проявляет постоянный интерес к музыке, фильмам и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть, погружен в размышления о смерти.

Другая опасность суицида заключена в неожиданном, драматическом и необъяснимом изменении поведения, так называемом, «терминальном поведении»: человек приводит свои дела в порядок, раздает свои любимые вещи, при этом часто заявляет о печали и отчаянии.

- ↪ Приведение своих дел в порядок – раздаривание любимых вещей, упаковывание, составление предсмертной записки. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
- ↪ Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
- ↪ Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

Разумеется, это не портрет будущего самоубийцы, а всего лишь признаки, на которые стоит обратить внимание. В любом случае такое поведение – сигнал о том, что у подростка резко меняются жизненные ориентиры, и окружающим (друзьям, педагогам, родителям) надо уделять ему больше времени, внимания и понимания.

Рекомендации родителям по предупреждению детских и подростковых суицидов

- ✦ Будьте внимательнее к настроению своего ребёнка, поддерживайте его, не ругайте по пустякам, сохраняйте диалог. Чуткий родитель должен почувствовать, что ребёнка что-то тяготит.
- ✦ Попробуйте поговорить с ребёнком, но не навязывайте свою точку зрения и не старайтесь приуменьшить подростковую горе словами: «Ну, ты дурачок еще! Нашел, на что обращать внимание!» Вспомните себя и постарайтесь поговорить по-взрослому.
- ✦ Воспринимайте своего ребёнка-подростка всерьёз. Относиться к нему снисходительно нельзя: он уже не на «верхнем уровне детскости», а на «нижнем уровне взрослости».
- ✦ 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 и подозрительность подростка. Открытое обсуждение с ребёнком проблем и планов, в свою очередь, снимает эту тревожность и укрепляет доверие подростка к вам.
- ✦ Необходимо уделять больше времени внимательному выслушиванию своего ребёнка и стараться понять, что он на самом деле имеет в виду и о чем думает. Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте: «Я слышу тебя».
- ✦ Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовское упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз. Подростки часто отрицают, что говорили всерьёз, пытаются высмеивать собеседника за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете его слова всерьёз.
- ✦ Если его слова вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не фальшивые заверения о том, что всё в порядке.
- ✦ Не вдавайтесь в философские рассуждения, не полемизируйте о том, хорошо или плохо совершать самоубийство. Не пытайтесь выступать в роли судьи.
- ✦ Задавайте вопросы, обобщайте: «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...». Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.
- ✦ Не пытайтесь сразу броситься разуверять его или утешать общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Не давите на него. Не говорите: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить!». Но покажите, что его судьба вам не безразлична.
- ✦ Подчёркивайте 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. Дайте почувствовать ребёнку, что вам не безразличны его проблемы. Отстаивайте точку зрения, что самоубийство – неэффективный способ решения проблем.
- ✦ Заключите «соглашение о не совершении самоубийства», условием которого будет обещание ребёнка не причинять себе боль никоим образом.

- ↪ Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы.
- ↪ Ограничьте доступность средств самоубийства. Не оставляйте там, где находится подросток, собирающийся совершить суицид, лекарства и оружие.
- ↪ Не бойтесь попросить о помощи. Обратитесь вместе с подростком в психоневрологический диспансер, к подростковому психиатру. Помните! Обращение к специалисту может спасти вашему ребёнку жизнь.

Телефоны доверия в Минске:

- ↪ для взрослых – 290-44-44; для детей и подростков – 315-00-00 (круглосуточно);
- ↪ кризисная телефонная информационная линия по проблемам семьи и детей Минского городского центра социального обслуживания семьи и детей – 247-32-32.

Что могут сделать родители для профилактики суицидального риска у подростков

Для предупреждения подростковых суицидов можно сделать многое.

Исследование ученых показало, что почти половина учащихся делятся своими депрессивными переживаниями с родителями. При этом многие самоубийства подростков происходят дома, причем родители часто находятся буквально в соседней комнате. Было выяснено, что в большинстве случаев подростковых суицидов дефицит общения между родителями и детьми был важным фактором в их желании покончить с собой.

- ↪ Вообще подавляющее большинство детских самоубийств полностью лежит на совести родителей. Именно недостаток общения приводит к этим страшным, совершенно недетским поступкам. Любому ребенку нужна помощь в развитии собственного «я», ему нужен человек, с которым он может поделиться проблемами. Вот почему так важно общаться с ним на самые разные темы. Вы должны стать другом для него, а он оплатит доверием со своей стороны.
- ↪ Откажитесь от авторитарности и приказного тона в общении с ребенком-подростком. Стройте отношения на основе договора, просьб, объяснений.
- ↪ Очевидно, что улучшение взаимоотношений в семье может снизить частоту самоубийств у подростков. В противном случае, если родители вместо искреннего отклика на заботы и волнения своих детей будут использовать свой формальный авторитет, такие эксцессы будут учащаться.
- ↪ Детям и родителям для более эффективного общения вовсе не обязательно соглашаться всегда и во всем. Если возникают различия во взглядах, то тем и другим важно показать словом и жестом, что между ними сохраняются безусловная любовь и поддержка.
- ↪ Не стоит забывать и о том, что многие жизненные трагедии подростка для разумного взрослого человека кажутся пустяковыми. Поэтому, разговаривая с ребенком, нужно серьезно относиться к любым его незначительным трудностям в общении со сверстниками, в учебе, в отношениях с учителями.
- ↪ Если ваш ребенок замкнут, не имеет друзей, прогуливает школу – это серьезный повод для беспокойства. В этом случае необходимо поговорить не только с ним самим, но и с учителями, одноклассниками. Важно понять причину такой закрытости.
- ↪ Зачастую причиной самоубийства могут стать частые родительские ссоры. Нельзя забывать, что психика подростка не такая крепкая, и он просто может не вынести частые переживания. Если ваш сын или дочь стали свидетелями чего-то подобного, необходимо поговорить с ними, объяснить, что такое иногда случается.
- ↪ К сожалению, проблемы общения детей и родителей нельзя решить одним разговором, на который взрослые решились лишь тогда, когда ребенок уже подошел к опасной черте. Все это нужно было делать раньше. Поэтому в критических ситуациях лучше обратиться к психотерапевту, который поможет разрешить конфликт.

Как выявить у своего ребенка суицидальный риск (профилактика самоубийств)

Важно помнить, что профилактика самоубийств – это целая наука: вытеснения боли, снятия стрессов, смены ориентиров, замены ценностей, возрождения духовности и нравственности. Как и любая наука, она постижима для каждого.

Для раннего выявления признаков суицидального поведения особое значение имеет:

- ✓ учет перенесенных заболеваний или травмы мозга;
- ✓ влияние сложных отношений в семье на психику ребенка как дополнительного стресс-фактора;
- ✓ анализ причин повышения раздражительности, повышенной впечатлительности, появления робости, чувства собственной неполноценности, преувеличения своих недостатков, унижения успехов и достоинств.

В целях определения социально-психологического отношения к суицидальным действиям, немаловажно тактично, не акцентируя особого внимания на вопросы, выяснить мнение ребенка по поводу высказываний о смысле жизни и смерти:

Перечень некоторых высказываний, положительное отношение к которым говорит об отсутствии в мировоззрении подростка активных антисуицидальных позиций:

- ✓ можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть;
- ✓ смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять;
- ✓ я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни;
- ✓ выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан;
- ✓ я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.

Признаки, по которым можно распознать подростка, намеревающегося совершить суицид

Внимание!

Как же узнать о том, что ваш ребёнок хочет совершить попытку самоубийства? Вот основные признаки суицидальных намерений:

- ☞ Около 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям. Способы сообщения могут носить форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде. Это обычно происходит в форме разговора о суициде, рассуждений о самоубийствах, рассказов о своих проблемах, сообщений о желании умереть, о своей никчемности, беспомощности и о своем безнадежном положении, просьбы о помощи. Это может быть предпочтение пессимистических, мрачных или суицидных тем в искусстве, литературных произведениях, беседах. Кроме того, намёки на самоубийство могут выражаться и в письменной форме – в письмах, записках, дневнике. Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку.
- ☞ Характерным признаком является состояние депрессии, которому присущи отсутствие аппетита, бессонница, безразличие, тоска и отчаяние. Следует отметить, что накануне суицида у человека может наблюдаться полная потеря аппетита или, наоборот, импульсивное обжорство; бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.
- ☞ Нередко происходит потеря интересов, хобби. Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями. Испытывает ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие. Менее интенсивным становится общение с друзьями.
- ☞ Наблюдается социальная изоляция, уход в себя. Подросток замыкается от семьи и друзей, уходит от контактов, превращается в человека одиночку. Причём изоляция от друзей и семьи приводит к отсутствию поддержки со стороны близких и сверстников.
- ☞ Изменяется отношение к учёбе. Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками. Отмечается нарушение внимания со снижением

качества выполняемой работы. Всё это приводит к серьёзным проблемам в учёбе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания).

- ⇨ Для человека, намеревающегося совершить самоубийство, характерно:
 - ✓ поведение, направленное на саморазрушение (попытки самоубийства, безрассудство, частые происшествия);
 - ✓ вызывающее поведение (уходы из дома, преступность, сексуальная распущенность);
 - ✓ употребление алкоголя и наркотиков, что повышает вероятность действий, совершаемых под воздействием внезапных импульсов.
- ⇨ Можно отметить безразличие к своему внешнему виду, небрежность в одежде. Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.
- ⇨ Для подростка становится характерным беспокойное поведение, частые смены настроения. Он может быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния. Может находиться в подавленном настроении, испытывать постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти. А может проявлять раздражительность, угрюмость, внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.
- ⇨ Отмечаются жалобы на здоровье. Частые жалобы на соматические недомогания: на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость.
- ⇨ Наблюдается поглощённость темами смерти. Подросток проявляет постоянный интерес к музыке, фильмам и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть, погружен в размышления о смерти.

Другая опасность суицида заключена в неожиданном, драматическом и необъяснимом изменении поведения, так называемом, «терминальном поведении»: человек приводит свои дела в порядок, раздаёт свои любимые вещи, при этом часто заявляет о печали и отчаянии.

- ⇨ Приведение своих дел в порядок – раздаривание любимых вещей, упаковывание, составление предсмертной записки. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
- ⇨ Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
- ⇨ Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

Разумеется, это не портрет будущего самоубийцы, а всего лишь признаки, на которые стоит обратить внимание. В любом случае такое поведение – сигнал о том, что у подростка резко меняются жизненные ориентиры, и окружающим (друзьям, педагогам, родителям) надо уделять ему больше времени и понимания.

Если вы заметили несколько из перечисленных признаков, то обязательно поговорите со своим ребёнком. Если он не хочет раскрыться перед вами, обратитесь к специалисту. *Чаще всего нам недостает банального внимания!* Предоставьте ребёнку свое внимание, причем не старайтесь давать советы и не оценивайте его. Попробуйте принять его и его действия, как данность – он такой и может сам выбирать стиль своего поведения. Если потребуется, то не пожалейте своего времени на то, чтобы просто побыть рядом с ним, подержать его за руку и позвольте ему поплакать (если он захочет). Этого может оказаться достаточно, чтобы ваш ребёнок не решился на последний, страшный шаг.