



РОДИТЕЛЯМ О СУИЦИДЕ: КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ

Публикация подготовлена в рамках государственного задания
ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» на 2017год, № 27.9168.2017/5.1

А.В. Хыдырова
научный сотрудник
ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», г. Москва, Россия
akhydyrova@gmail.com

О.И. Ефимова
кандидат психологических наук, старший научный сотрудник
ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», г. Москва, Россия
efimovao@mail.ru

В статье обсуждаются семейные факторы возникновения суицидального риска у подростка. Анализируются действия родителей, которые могут спровоцировать появление суицидальных мыслей или, напротив, способствовать разрешению кризисной ситуации.

Ключевые слова: подростковый суицид, профилактика, просвещение педагогов и родителей, эффект Вернера.

Новость о самоубийстве Честера Чарльза Беннингтона, вокалиста знаменитой американской группы «Linkin Park» в июле 2017 года, стала неожиданностью для членов семьи и самой группы и всколыхнула мировую общественность. Многие юные поклонники «проживают» смерть любимого музыканта как собственное горе, в результате чего запускаются физиологические процессы, провоцирующие появление меланхолии, депрессии, и способствующие возникновению суицидальных мыслей, в основе которых лежит желание уподобиться своему кумиру.

В подобных ситуациях, связанных с табуированными в нашем обществе темами (например, такими, как самоубийство), когда подросткам просто необходима поддержка взрослых, родители сами чувствуют себя беспомощными и неготовыми к обсуждению этой деликатной темы. В то же время исследования показывают, что именно на родителей ложится большая часть работы, успешное проведение которой может значительно снизить риски суицидальных попыток [4]. Именно отсутствие возможности вербализовать свои эмоции и разобраться в них зачастую толкают подростка на необдуманные действия, именно поэтому очень важно откровенно поговорить с подростком, когда ему невыносимо тяжело [1].



Суицидальное поведение подростка может быть обусловлено «травмой детства»: ранней потерей близкого человека (например, в результате смерти или развода), алкогольной или наркотической зависимостью одного из родителей, физическим или сексуальным насилием, психопатологией родителей [5, с. 526].

Когда суицидальное поведение является следствием нарушения функционирования семьи как одной из составляющей социума, имеет смысл говорить о применении семейной терапии. Для детей и подростков, склонных к суицидальному поведению, семейная терапия является одной из мощных интервенций, несомненно, в совокупности с индивидуальной терапией для самого ребенка. Целью семейной терапии является восстановление функционирования семьи, которого можно добиться различными путями: существует множество способов облегчения затруднительного положения и поддержки развития индивидуации, т.е. процесса формирования неповторимой устойчивой единой личности, повышение толерантности и развитие собственной приспособляемости, развитие способности вычленять и решать социальные проблемы, выявлять дисфункциональные союзы, раскрыть прежде скрываемые секреты, стараться помогать друг другу в семье на взаимоприемлемых условиях, уменьшить пунитивное взаимодействие, т.е. не применять «карательных мер» к другим членам семьи и т.д. Более того, члены семьи должны быть подготовлены и обладать достаточной информацией о тревожных признаках суицидального поведения, отслеживать подобные изменения в поведении у наиболее уязвимых, склонных к суицидальным попыткам членов семьи. [5, с.526]

Качество детско–родительских отношений выступает также важным фактором самоубийства и суицидального поведения. Гулд и соавторы обнаружили, что нарушение связи с отцом является значительным фактором риска для самоубийства, даже, если в остальном, это довольно благополучные подростки. Тусинье и соавторы также выявили, что негативные отношения в диаде «отец–ребенок» были ключом и разгадкой к суицидальному поведению подростков и юношей. Попустительство родителей или гиперконтроль также связано с подростковыми попытками самоубийства. В противовес этому, семейная сплоченность, взаимодействие с детьми в позитивном ключе, совместное времяпровождение, умение родителей направлять ребенка, высокий уровень притязания родителей относительно учебной деятельности являются защитными факторами, предохраняющими подростков от суицидального поведения [4].

Существуют некоторые признаки суицидального риска, которые родители могут заметить у своих детей самостоятельно:

- ▼ Невозможность сохранить друзей;
- ▼ Заметные перемены в обычном поведении или распорядке сна;
- ▼ Прекращение проведения свободного времени с друзьями и общение с проблемными подростками;
- ▼ Отказ в помощи в обязанностях по дому;
- ▼ «Прогоулы» занятий;
- ▼ Ложь и появляющиеся секреты;
- ▼ Частая смена настроения;
- ▼ Подросток становится замкнутым, изолированным.



В некоторых случаях, замечая проявления кризиса, родители пытаются вмешаться, однако, слишком часто делают это очень несмело и упускают драгоценное время. Ребенок уже может находиться в кризисной ситуации, но родители не видят существующей проблемы. Если девиантное родительское поведение может являться одной из причин суицидального поведения подростка, то адекватное поведение родителей поможет ребенку разрешить жизненные трудности и отказаться от суицидальных мыслей. Родители – взрослые, которые имеют больше опыта для понимания того, что происходит, и могут заметить перемены в поведении ребенка. Они также имеют права и авторитет, каких нет у детей. Если вмешательства родителей недостаточно, необходимо обратиться к профессионалу [6, с.59].

Если ребёнок переживает кризисную ситуацию, то родители должны:

- ▼ Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком;
- ▼ Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.);
- ▼ Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки);
- ▼ Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.
- ▼ Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.
- ▼ Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.
- ▼ При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации) [3].

Американский детский суицидолог М. Соппер дает советы родителям, каким образом они должны вести себя, чтобы купировать кризис, который переживает подросток:

Не спорьте.

Вы спорите с кем-то, когда пытаетесь доказать человеку свою точку зрения. Если вы спорите, вы, возможно, переживаете человека, не давая ему выразить свои мысли. Вы спорите если пытаетесь указать на ошибки и промахи о которых говорит человек. Чтобы избежать спора, вы не должны говорить своему ребенку «Ты должен...», «Тебе следует...». Чтобы не причинить вред вашему ребенку, говорите: «Тебе лучше...». Споры не выведут из кризиса, они обычно создают новый кризис. В конце спора подросток оказывается или победителем, или проигравшим. А подросток не любит проигрывать. Это противоречит их природе подвергнуться чему-то, что заставляет чувствовать себя нечестным, несправедливым или глупым. Можно привести совсем немного примеров



споров, в результате которых получается что-либо конструктивное и полезное для ребенка и родителя.

Не ставьте ультиматумы.

Ультиматум – это утверждение типа «Если ты не сделаешь так как я хочу, я сделаю то, что тебе не понравится!» Ультиматум – последнее, к чему может прибегнуть родитель или ребенок, если они не знают, как получить то, что им нужно. Обычно именно родители ставят ультиматумы для того, чтобы ребенок согласился с ними. Однако ультиматумы не неэффективны. Подростки в конечном счете перестают обращать внимание на ваши ультиматумы, если их много.

Не угрожайте.

Угрозы похожи на ультиматумы, но они вовлекают элемент страха. Угрозы не всегда прямые. Иногда они скрытые. Подростки более склонны к угрозам, когда рассерженный родитель ставит ультиматум. Подросток думает примерно так: «Если ты угрозишь мне, я буду угрожать тебе». Предупреждение – не угроза. Вы и ваш ребенок должны осознавать, что угрозы – не решение любой проблемы.

Никакого злобного, агрессивного поведения и применения силы.

Злость – это чувство. Большинство из нас замечают, когда злятся другие, но мы можем не заметить за собой, когда сами злы. Когда Вы пытаетесь разрешить кризис, сохраняйте свой голос, лицо и манеру разговора как можно спокойнее.

Агрессия – это поведение. Иногда люди боятся того, что может произойти, а не того, что происходит в данный момент. Агрессия имеет сильное влияние и обычно влечет за собой злость и жестикуляцию, сопровождающие угрозы. Применение же силы возможно лишь в той ситуации, когда вы должны защитить себя или других от значимого или серьезного вреда.

Кризис не время для наказания

Наказывая подростка во время кризиса, Вы можете спровоцировать негодование подростка и желание отомстить. Наказание, когда вы рассержены и повышаете голос, почти никогда не работает. Это заставляет ребенка чувствовать себя жертвой. Ребенок может усвоить урок из своего опыта, только если родитель не будет применять силу как аргумент. Не пытайтесь показать ребенку, кто важнее и кто главнее.

Не заставляйте своего ребенка чувствовать себя виноватым

Если сделать ребенка виноватым, он может быть оскорблен. Говоря что-то, подразумевающее то, что ребенок виноват, родители могут разозлить ребенка, и эта злость будет направлена на них же. Это может повысить риск нанесения вреда подростком себе или окружающим людям.

Наряду с анализом действий, которые могут спровоцировать суицидальное поведение подростка, М. Conner дает рекомендации родителям, как надо себя вести в кризисной ситуации, чтобы способствовать ее разрешению:



Поддерживайте или восстановите привычный уклад жизни в семье

Кризис может дестабилизировать привычный уклад семьи, который поддерживает здоровье, общение, приятное времяпровождение, может обеспечить чувство единства и организованности. Родителям следует, насколько это возможно, поддерживать этот режим во время кризиса, включая приемы пищи, уборку дома и работу. Некоторые дети могут растеряться, если они видят, что растеряны родители.

Позвольте им говорить

Дать ребенку выговориться – лучший способ помочь им узнать о том, что они совершают, что они чувствуют, что думают и чего хотят. Это поможет подростку почувствовать себя лучше. Разговоры, выслушивание, понимание и уважение могут помочь даже, если вы не можете дать ребенку то, чего он хочет. Родитель всегда может сказать: «Я не могу дать тебе то, что ты хочешь прямо сейчас, но я выслушаю и попытаюсь понять то, что ты говоришь и в чем ты нуждаешься».

Уменьшите контакт с агрессивными людьми

Большая вероятность углубления кризиса – это агрессивные подростки, которые не могут контролировать свое поведение.

Демонстрировать уважение к подростку

Как Вы отреагируете на суицидальное поведение подростка, может зависеть от его мотивов. Иногда подросток расскажет Вам о причине, если вы спросите: «Почему ты думаешь, что ты хочешь умереть?». Если они не смогут рассказать Вам, тогда нужно принять во внимание обстоятельства жизни ребенка, которые могут помочь объяснить, почему у него появились суицидальные намерения. [6, с. 80].

Одним из возможных ресурсов для профилактической работы с несовершеннолетними являются «пережившие суицид» – это близкие и родные тех, кто покончил свою жизнь самоубийством. Как отмечает Эрих Линдемманн: «Работа со скорбящими направлена на освобождение от связи с умершим, реадaptацию к окружающей реальности, в которой он отсутствует, и формирование новых взаимоотношений» [7]. Наиболее эффективны те методы помощи и поддержки, которые направлены на понимание и принятие своих чувств, причиняющих беспокойство; на устранение чувства вины за неспособность предотвратить суицид; на принятие злости, обиды и вины к умершему человеку. [2]. Одним из таких примеров является решение семьи Честера Беннингтона предотвратить эффект Вертера при помощи повышения информированности подростков о суицидальном поведении и проведения профилактической работы с фанатами певца: близкие лидера музыкальной группы опасаются за жизнь поклонников, которые могут последовать примеру музыканта, желая, возможно, разделить участь солиста, или прославиться такой ценой. [8]



Список литературы:

1. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребёнком. Как? – М.: АСТ, 2008.
2. *Хыдырова А.В., Ефимова О.И.* Пережившие суицид: кто они и как им помочь? / Образование личности: стандарты и ценности. Сборник научно-методических материалов международных научно-практических конференций «Теория и практика поликультурного воспитания в образовательной среде», «Актуальные вопросы социализации личности в современных условиях» / Сост. и науч. ред. Н.Ю. Синягина, Е.Г. Артамонова. — М.: АНО «ЦНПРО», 2015. – С. 91-95.
3. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. *Вихристюк О.В.* – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – 77 с.
4. *Jeffrey A. Bridge, Tina R. Goldstein, and David A.* (2006). Adolescent suicide and suicidal behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 47:3/4 USA. pp 372–394.
5. *Ronald W. Maris, Alan L. Berman, Morton M. Silverman.* (2000). *Comprehensive Textbook of Suicidology.* The Guilford Press. New York, London, 650 p.
6. *Conner, M. G.* (2005). *Crisis Intervention with Adolescents: A Parent Guide.* AuthorHouse. US. 300 p.
7. *Grollman, A. Earl.* *Suicide Prevention, Intervention, Postvention. Edition: Second Edition Binding: Paperback Publisher: Beacon Hill Press, 1988. p.117*
8. Электронный источник. Адрес доступа: http://www.tnz.com/2017/08/28/chester-bennington-family-planning-suicide-awareness-org-stop-коpycat-fans/?adid=TMZ_Search_Results

