



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА
В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ И СУИЦИД

КАК ИЗБЕЖАТЬ БЕДЫ



350063, г. КРАСНОДАР, ул. СОВЕТСКАЯ, 35.
ТЕЛ./ФАКС (861) 268-41-17
E-MAIL: UPRKK1@LIST.RU

ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Жизнь и здоровье вашего ребёнка — самая большая ценность. Всегда старайтесь любить, понимать и принимать ребёнка таким, какой он есть, относитесь к нему с уважением, обсуждайте его проблемы.

Предлагаемое пособие содержит полезную информацию, которая позволит вам своевременно научить вашего ребёнка контролировать свои отрицательные эмоции и агрессию, вовремя распознать у него признаки суицидального поведения, чтобы принять необходимые меры по его предотвращению.

*Уполномоченный по правам
ребенка в Краснодарском крае*

Методическое пособие для родителей составлено главным внештатным психиатром департамента здравоохранения Краснодарского края, заведующим кафедрой психиатрии ГБОУ ВПО «Кубанский государственный медицинский университет», доктором медицинских наук, профессором **Е. А. БОЙКО**, главным внештатным детским психотерапевтом департамента здравоохранения Краснодарского края **Ю. Ш. ВАСЯНИНОЙ**.

Рецензент:
главный внештатный детский психиатр департамента здравоохранения Краснодарского края **И. Н. ВАКУЛА**.

«Одно из главных свойств счастливой семьи — способность выдерживать агрессию друг друга...»

К **агрессии** относится любая форма поведения человека, носящая в себе разрушительный характер и нацеленная на причинение вреда живому организму вопреки его желаниям либо вызывающая психологический дискомфорт.

Агрессия может быть ответной реакцией на ссоры, конфликты или проявляться без видимой причины, под влиянием внутренних импульсов (накопление отрицательных эмоций, психические расстройства). Агрессия может выражаться словами (угрозы, ругань, проклятия и т. д.), поступками, поведением (разрушительные действия и все виды насилия — физическое, сексуальное, моральное, эмоциональное).

Агрессивное поведение детей — это своеобразный сигнал «SOS!», крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с чем самостоятельно ребенок справиться не в силах.

Если ребенок не усваивает навыков правильного обращения с агрессией, то она начинает активно искать выход. Сила агрессии ребёнка направлена либо вовне: против родителей, законов, материальных и духовных ценностей, либо внутрь: это аутоагрессия, обратная сторона агрессии.

Если своевременная помощь не была оказана, агрессивность, сложившаяся в детстве, остается устойчивой чертой и сохраняется на протяжении всей дальнейшей жизни человека.



ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Первый, и главный, источник агрессии для большинства детей — это семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать его закрепление. Дети внимательно наблюдают за взаимоотношениями родителей, перенимают их агрессивное поведение и в процессе общения с братьями, сестрами или сверстниками старательно его воспроизводят.

ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙ АГРЕССИВНЫХ ДЕТЕЙ:

- Родители испытывают враждебные чувства по отношению друг к другу; не разделяют ценностей и интересов друг друга.
- Нет эмоциональных привязанностей между родителями и детьми, особенно между отцом и сыновьями.
- Модели воспитания и собственное поведение родителей часто противоречат друг другу, и к ребенку предъявляются взаимоисключающие требования.
- Отцы часто сами демонстрируют модели агрессивного поведения, а также поощряют в поведении своих детей агрессивные тенденции.
- Матери агрессивных детей не требовательны к своим детям, часто равнодушны по отношению к их социальной успешности.

ПОСТОЯННАЯ АГРЕССИЯ ДЕФОРМИРУЕТ СЕМЬЮ, РЕБЕНОК ТЕРЯЕТ В НЕЙ ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИЩЕННОСТИ, У НЕГО ФОРМИРУЮТСЯ СНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА, НИЗКИЙ УРОВЕНЬ САМОКОНТРОЛЯ И ОТВЕТНАЯ ГОТОВНОСТЬ К АГРЕССИИ.



Второй источник агрессии — патологическое взаимодействие со сверстниками, когда во время игр дети обнаруживают, а родители поощряют и закрепляют преимущества агрессивного поведения («самому сильному всё можно»).

Третий источник — дети учатся агрессивным реакциям на символических примерах. Сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров и компьютеров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, в первую очередь детей (по данным А. Вилкинза, за каждый час телевизионного времени на экране совершается 9 актов насилия и 21 акт приходится на каждый час детских мультфильмов).

Частыми, «излюбленными» патологическими способами выражения родительского гнева на ребенка являются:

- придирки и немотивированные отказы — чрезвычайно разрушительны и обязательно приводят к протестному поведению ребенка;
- демонстративное молчание и самоустранение — недопустимы, это все равно что сказать ребенку: «Иногда я люблю тебя, иногда нет». Этот классический пример «любви при условии» является одним из величайших источников ярости и гнева ребенка по отношению к родителям;
- угрозы, ругань, скандалы;
- неоправданные наказания.

В ответ мы получаем *незрелые способы выражения гнева детьми* в зависимости от возраста, типа личности и ситуации:

- регресс ранее приобретённых навыков (например, опрятности);
- «забычивость» со снижением успеваемости в школе;
- существенные перемены в поведении, замкнутость, самоизоляция;
- всплеск эмоций, постоянно протестное поведение;
- начало употребления наркотиков, алкоголя, ранняя половая жизнь;
- физическая агрессия;
- нанесение себе телесных повреждений; все формы суицидального поведения.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ПРАВИЛЬНО СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ И АГРЕССИЕЙ?

ГЛАВНОЕ, В ЧЕМ НУЖДАЮТСЯ ВСЕ ДЕТИ, — ЭТО БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ. ДЕТИ ОРИЕНТИРОВАНЫ НА ПОВЕДЕНИЕ И НЕ ВСЕГДА ЧУВСТВУЮТ, ЧТО ИХ ЛЮБЯТ. ПОЭТОМУ РОДИТЕЛЬСКАЯ ЛЮБОВЬ ДОЛЖНА ПРОЯВЛЯТЬСЯ НЕ СТОЛЬКО В СЛОВАХ, СКОЛЬКО В ДЕЛАХ И ПОСТУПКАХ, ПОКАЗЫВАЮЩИХ ДЕТЯМ, ЧТО ОНИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ МНОГО ЗНАЧАТ.

ВАЖНЫ КАЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, ПРОВЕДЁННОГО С РЕБЁНКОМ, ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ, УЛЫБКА, НЕЖНЫЙ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ, ФИКСАЦИЯ ВНИМАНИЯ, КОГДА ВЫ СЛУШАЕТЕ РЕБЕНКА И ОТВЕЧАЕТЕ ЕМУ, ГОТОВНОСТЬ БЫТЬ РЯДОМ.



- **Читайте совместно**, начиная с младенческого возраста. Когда рассказ вызывает у ребенка отклик, начните обсуждение, научите ребенка понимать ситуацию и чувства другого человека; попутно можно проводить беседы о добре и зле, любви, гневе, доброте, печали, вине, жалости и других нравственных ценностях.
- **Будьте рядом с ребёнком, когда он нуждается в вас.** Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Этим вы сообщаете ему: «С тобой все в порядке! Ты справишься!». Если же ребенку трудно, он просит и готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему и научите самому справляться с посильной задачей.
- **Общайтесь с ребенком, не жалея времени на разговоры о его трудностях.** Общение в семье не должно напоминать цепочку, где есть главный в семье, а все остальные обязаны делать то, что им сказано, или на основе договора «ты — мне, я — тебе». Гармоничное общение с детьми в семье всегда личное, основанное на взаимной любви и доверии, сотрудничестве, с готовностью протянуть руку поддержки. Важно говорить о взаимодействии с другими людьми в обществе, стоит заранее рассказать ребенку о некоторых положительных и негативных событиях, которые могут с ним произойти. Можно сочинить историю о типичном для ребенка происшествии, поделиться своими чувствами и собственным опытом. Стоит начинать предложения с «я», обучая детей выражать все свои чувства, включая гнев, но без привычки обвинять других. Можно осуждать конкретные поступки ребенка, но, не ребёнка в целом и не его чувства.

ВАЖНОЙ ЧАСТЬЮ ОБЩЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ МОЛЧАНИЕ. ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШ РЕБЕНОК СИЛЬНО НАПРЯЖЕНЫ, ТО ЛЮБЫЕ РАЗБОРКИ В ТАКОЙ МОМЕНТ МОГУТ ЛИШЬ РАЗГНЕВАТЬ И РАССТРОИТЬ ВАС ОБОИХ, СНАЧАЛА НУЖНО УСПОКОИТЬСЯ.

- **Ребёнку надо помогать выявлять чувства и называть их.** Дети, внешне выражая гнев, на самом деле могут испытывать другие чувства, например, ощущают себя отвергнутыми, подавленными, одинокими или слабыми. Чем быстрее ребенок научится определять разницу между гневом и другими чувствами, тем скорее он сможет выражать чувства более точно и в более приемлемой форме.

- **Научите ребёнка смотреть на проблему как на временное нежелательное стечение обстоятельств**, которое не будет длиться вечно, чтобы он не падал духом при первом же столкновении с реальностью, а старался разрешить проблему; не смотреть на проблему как на всеобъемлющую, понимать, что она не разрушит всю его жизнь; не обвинять только себя в возникновении проблемы, порождая чувство вины и депрессию.
- **Играйте вместе**, можно снимать агрессию, устраивая битву подушками, можно играть мячом, топтать ногами, прыгать, можно поиграть с водой. После подвижных игр предложите ребёнку поиграть в море, «поплавать в волнах», поваляться на надувном матрасе под спокойную музыку. Для расслабления ребенка очень хорошо подходит «сказочный массаж». Рассказывая какую-то историю (например, о походе в зоопарк, об уборке урожая), похлопывайте соответственно его по спинке.
- **Учите ребёнка внешне выражать свои чувства.** Можно придумать специальный «листок гнева», на котором написать все слова, которые хочется сказать, или нарисовать злое животное с большими зубами и рогами, зачеркнуть его, сделать смешным. Этот листок разрешается смять и бросить в угол или разорвать; можно изготовить фигуру обидчика из газет, а затем скомкать листы в шарики и поиграть «в снежки».
- **Контролируйте поведение своего ребёнка.** Просьбы лучше всего выражать вопросом: «Не сделаешь ли ты для меня то-то?», с уважением к чувствам ребенка и ответственности за своё поведение. Можно использовать награды за хорошее поведение, однако важно помнить, что самое могущественное позитивное подкрепление — это ваше одобрение, которое вы ежедневно выражаете ребенку. Наказания следует применять мудро и осторожно. Стоит заранее спланировать, как и когда вы будете наказывать; степень наказания должна соответствовать тяжести проступка.
- **Не заставляйте ребёнка прыгать выше головы.** Может, именно те результаты, которые он сейчас показывает, — его планка.
- **Помните, воспитание ребёнка — сложная задача.** Очень важно установить заботливые взаимоотношения в семье, их следует выражать не только словами, а прежде всего принятием своего ребенка в любой ситуации. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя. Ваш ребёнок — даже не гениальный математик и не талантливый певец — хорош уже тем, что он есть. Если доверительные отношения в семье не сформированы с детства, они не возникнут сами собой в дальнейшем, а одинокий и агрессивный ребёнок станет разгневанным взрослым.



ЧТО ДЕЛАТЬ С УЖЕ ВОЗНИКШЕЙ В СЕМЬЕ АГРЕССИЕЙ И АУТОАГРЕССИЕЙ?

СПОСОБЫ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ СОБСТВЕННОГО ГНЕВА РОДИТЕЛЯМИ

Необходимо прежде всего осознать свой гнев. Мы можем испытывать ревность, зависть, огорчение, боль и обиду, но не осознавать, что подоплекой является гнев. Затем стоит проанализировать свой гнев. «Я разгневан — следовательно, меня что-то тревожит. Это означает, что возникла угроза мне или чему-то для меня важному, в чем состоит угроза или опасность?» Следующим важным шагом будет готовность принять на себя ответственность за свой гнев и за ту форму, в которой вы станете выражать свой гнев. Это трудно, потому что мы все склонны обвинять кого-то или что-то за то, что «меня разозлили», и сваливать на них ответственность за поступки, совершенные нами в разгневанном состоянии.



ВАЖНО ПОМНИТЬ О ПЕРЕМЕЩЕНИИ ГНЕВА. ОСОБЕННО ЧАСТО ЭТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МЫ РАССЕРЖЕНЫ НА РАБОТОДАТЕЛЯ ИЛИ НАЧАЛЬНИКА И НЕ МОЖЕМ ИЗЛИТЬ СВОЮ ЯРОСТЬ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ГНЕВ ОБРУШИВАЕТСЯ НА НАШИХ СОБСТВЕННЫХ ДЕТЕЙ.

СПОСОБЫ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ ГНЕВА И АГРЕССИИ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РЕБЁНКА:

- **мягкий физический контакт:** взять за руку или приобнять и внимательно, молчаливо и спокойно выслушать аргументы ребёнка по поводу конкретной ситуации и обязательно обсудить ее. Если мы блокируем выход через слова, то можем привести к «выходу на арену» тревоги, депрессии, враждебности, включая механизмы психических и психосоматических заболеваний, а также пассивно-агрессивного поведения;
- «скорая помощь»: если ребёнок дерётся — остановить агрессию, **крепко обнять ребёнка со спины** (чтобы у него не было возможности вас ударить, но была возможность услышать вас). **И говорить** ему на ухо, почему так делать нельзя, что он сильный и обязательно справится с собой. Когда ребёнок успокоится, обязательно извинение и обсуждение ситуации;

- когда дети в семье дерутся друг с другом, помогает **система вознаграждений**. Можно повесить на стену лист бумаги и рисовать на нем звёздочки за каждую минуту мира. За определенное количество звездочек давать каждому соответствующее его возрасту вознаграждение;
- **«тайм-аут» является средством скорой помощи**, если ребенок кричит и ломает все вокруг. Вы отводите ребенка в такое место, где он ничего не может повредить. Там он должен находиться определенное время (минута на каждый год жизни ребенка). Когда ребенок успокоится, следует обсудить ситуацию и назначить компенсацию, соответствующую его возрасту. Извинение также обязательно. Можно дать ребенку задание выполнить какую-нибудь дополнительную посильную обязанность по дому. Эффективным наказанием может стать потеря привилегии (любимой телевизионной программы или игры).

СПОСОБЫ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ ГНЕВА И АГРЕССИИ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОДРОСТКА ИЛИ ДРУГОГО ВЗРОСЛОГО:

- **зрительный контакт** (нейтральный, спокойный взгляд);
 - лучший способ — **выразить гнев прямо, спокойно, словесно, вежливо** человеку, на которого вы рассержены, в конкретной ситуации, по существу. Скажите о том, что вас беспокоит. Затем выслушайте ответ. Если это возможно, постарайтесь достигнуть примирения, лучшего взаимопонимания и обсудить возможные способы решения проблемы.
- Если ответная реакция была негативной и решения проблемы не предвидится, **не отчаивайтесь. И не выплескивайте дальше свои чувства, это лишь усиливает гнев.**
- **Обратитесь к другу, супругу или консультанту**, человеку, которому вы доверяете, с которым можете поделиться своими чувствами.
 - Если прямое словесное выражение гнева открыто, в лицо невозможно, стоит **прибегнуть к разговору с самим собой**, не стесняясь в выражении, от шепота до громких, полных гнева воплей.
 - **Зведите записную книжку**, в которую будете заносить все случаи проявления гнева. Позже вы можете записать, каким образом разрешили проблему.
 - **Прощение тоже может быть выходом**, но не как оправдание зла, а как один из элементов обращения со злом.
 - **Юмор** помогает найти выход из сложившейся ситуации.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ЕСЛИ ВАС ЧТО-ТО ТРЕВОЖИТ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА, НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ. ОПЫТНЫЕ ПСИХОЛОГИ, ПСИХОТЕРАПЕВТЫ, ПСИХИАТРЫ ПОМОГУТ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ БЕДЫ!

**РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ,
ЧТО САМАЯ ОПАСНАЯ СТОРОНА АГРЕССИИ —
ВОЗМОЖНОСТЬ САМОУБИЙСТВА.**

БОЛЬШИНСТВО САМОУБИЙСТВ СРЕДИ ДЕТЕЙ СВЯЗАНО С КОНФЛИКТНЫМИ СИТУАЦИЯМИ В СЕМЬЕ.

К суициду может привести то, что подростки чувствуют себя в семье одинокими людьми, которых никто не понимает и не любит. Исследования показали, что у большинства самоубийц и потенциальных самоубийц отношения с родителями или одним из них были конфликтными. Среди причин суицида также отмечались плохие отношения со сверстниками, чувства одиночества и безответной любви, проблемы, связанные с учёбой.

**ЧЕМ ЛУЧШЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ,
ТЕМ МЕНЬШЕ ПРОЦЕНТ ПОДРОСТКОВ, ЗАДУМЫВАЮЩИХСЯ О САМОУБИЙСТВЕ!
ВАЖНО ЗНАТЬ ОТНОШЕНИЕ ДЕТЕЙ К СМЕРТИ И ВОЗМОЖНОМУ САМОУБИЙСТВУ**

- До 5 лет еще нет устойчивого представления о смерти как о чем-то необратимом. Умереть означает для ребенка в этом возрасте продолжать существование в какой-то другой форме. Хотя в 5 лет ребенок уже имеет представление о расставании, на смерть он реагирует скорее со страхом, протестом и с некоторым любопытством. Внутреннее и внешнее еще окончательно не разделены для ребенка. У детей этого возраста еще нет конкретного понятия о времени. Слова «навсегда», «конец» или «окончательно» еще полностью ими не осознаются. Ребенку кажется, что смерть — это что-то вроде сна. Ему кажется, что после похорон люди еще каким-то образом живут в гробу. В то же время ребенок начинает понимать, что жизнь после смерти отличается от обычной жизни.
- Старший дошкольник имеет достаточно четкое представление о смерти, часто представляет смерть в образе скелета или привидения с косой. В младшем школьном возрасте часть детей считает смерть наказанием за зло. Другая часть детей относится к смерти как естественному концу жизни.
- Подростки полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти, они могут относиться к смерти спокойно и трезво, как к естественному концу жизни. В других случаях они могут занимать явную защитную позицию, представляя, например, суицид как возможность наказать родителей или жертву ради высокой идеи. Психическая организация подростка очень нестабильна, причем на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм, и неадекватное представление о собственной компетентности, снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Страхи нередко бывают беспредметные, возникающие вследствие «философской интоксикации». Провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое умышленное самоповреждение подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Конечно, надо понимать, что происходит на самом деле, потому что от этого зависят стратегия и тактика нашего поведения. Но относиться к каждому такому случаю мы должны с одинаковой долей серьезности.

ПОМНИТЕ!

Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причем следующая попытка нередко бывает более тяжелой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся. Даже если подросток совершает демонстративную суицидальную попытку в целях воздействия на окружающих, этот способ разрешения ситуации и есть большая опасность переигранной демонстрации, последствия которой могут быть весьма плачевными.

**РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО АФФЕКТЫ
РАЗРУШИТЕЛЬНЫ ДЛЯ ПОДРОСТКА. СУИЦИДАЛЬНАЯ УГРОЗА,
ВЫСКАЗАННАЯ В АФФЕКТЕ, КАК ПРАВИЛО, ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ,
И ПОСЛЕДСТВИЯ БЫВАЮТ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛЫМИ.**

Если скандал разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире — все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ЗА СВОИМ РЕБЕНКОМ ТАКИЕ ОСОБЕННОСТИ:

1. В СЛОВЕСНЫХ ВЫРАЖЕНИЯХ:

- прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. В ПОВЕДЕНИИ:

- раздает другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;
- демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде — ест слишком мало или слишком много;
 - во сне — спит слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде — становится неряшливым;
 - в школьных привычках — пропускает занятия; не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;
 - отстраняется от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

КАК ПОМОЧЬ?

- 1. УСТАНОВИТЕ ЗАБОТЛИВЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ.** Не читайте ребенку морали, а всячески поддержите его. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота, участие и доброе слово близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребенка.
- 2. БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМ СЛУШАТЕЛЕМ.** Если ребенок страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.
- 3. НЕ СПОРЬТЕ.** Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.
Часто можно встретить и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?». Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить подросток. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребенка.
- 4. ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ.** Если вы задаете такие косвенные вопросы: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», в них подразумевается ответ, который вам хотелось бы услышать. Если ребенок ответит «Нет», то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса. Лучший способ вмешаться в кризис — заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?». Он не приведет к подобной мысли, если у ребенка ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и наконец находит кого-то, кому безразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства.
- 5. НЕ НУЖНО ЗАСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА ПРЫГАТЬ ВЫШЕ ГОЛОВЫ.** Может, те результаты, которые он сейчас показывает, — его планка.
- 6. УВАЖАЙТЕ РЕБЕНКА, ЕГО МНЕНИЕ, НЕ ВБИВАЙТЕ ЕМУ В ГОЛОВУ СВОИ СТЕРЕОТИПЫ.** Он личность.
- 7. ТАКЖЕ НЕ СЛЕДУЕТ ПОУЧАТЬ И УКАЗЫВАТЬ НА ВСЕ ТЕ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ПОДРОСТОК ОБЯЗАН ЖИТЬ.** Вместо этого нужно больше слушать и стараться убедить его в том, что депрессии и суицидальные тенденции излечимы.
- 8. ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ.** При суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Специалисты способны понять сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СОВЕРШИЛ СУИЦИД?

1

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ В ПРОФИЛЬНЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

2

ПОСЛЕ ОКАЗАНИЯ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К ДЕТСКОМУ ИЛИ РАЙОННОМУ ПСИХИАТРУ (В ВОЗРАСТЕ ДО 15 ЛЕТ С СОГЛАСИЯ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ ИНЫХ ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ; ПОСЛЕ 15 ЛЕТ — С СОГЛАСИЯ ПОДРОСТКОВ)

В случае отказа от помощи психиатра, психотерапевта ребенок (подросток) направляется под наблюдение психолога медико-социального отделения (кабинета) детской территориальной поликлиники

3

В ДИАГНОСТИЧЕСКИ СЛОЖНЫХ СЛУЧАЯХ РАЙОННЫЕ ИЛИ УЧАСТКОВЫЕ ПСИХИАТРЫ МОГУТ НАПРАВИТЬ РЕБЕНКА В КРАЕВОЙ КАБИНЕТ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТСКОМУ НАСЕЛЕНИЮ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМИ СТРЕССОВЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ И С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Специалисты краевого кабинета осуществляют комплексное психолого-психиатрическое и функциональное обследование, дифференциальную диагностику и подбор адекватной терапии в амбулаторных условиях, определяют индивидуальную психотерапевтическую стратегию и тактику, решают вопросы госпитализации по показаниям. Ребенок (подросток), получивший специализированную помощь в краевых лечебных учреждениях, проходит по месту жительства у детского/районного психиатра, психотерапевта, психолога курсовую реабилитацию согласно рекомендациям краевых специалистов

Центральным звеном лечебного воздействия является **ПСИХОТЕРАПИЯ**. Учитывая серьезность состояния, с информированного согласия родителей и законных представителей **психотерапевтическая коррекция у большинства пациентов опирается на психофармакологическую поддержку.**

ВОПРОСЫ ЛЕЧЕНИЯ НАХОДЯТСЯ ТОЛЬКО В КОМПЕТЕНЦИИ ВРАЧА-ПСИХИАТРА, ПСИХОТЕРАПЕВТА, ИМЕЮЩЕГО СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО СУИЦИДОЛОГИИ.

Терапия включает в себя три этапа лечения: начальный — 1–2 недели, собственно терапевтический — 6–8 недель и поддерживающей терапии — 6–9 месяцев. При риске рецидива продолжительность поддерживающего лечения должна быть 2 года и более.



**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
УПОЛНОМОЧЕННОГО ПО ПРАВАМ РЕБЁНКА
В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ:**

8 (861) 268-41-17

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ:**

8-800-2000-122

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ГБУЗ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ
ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 1»:**

8 (800) 100-38-94