

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Эксперты “МК” подготовили памятку, как удерживать ребенка от рокового шага

9 ноября в Москве на глазах у сестры-близняшки из-за замечания в дневнике повесилась 13-летняя школьница. 10 ноября в Люберцах 15-летний подросток убил себя после просмотра фильма о том, как совершить суицид. Одна смерть тянет другую... Следственный комитет РФ бьет во все колокола: «Если в 2010 году зарегистрировано 798 случаев самоубийств несовершеннолетних, в 2011-м — 896, то в первом полугодии 2012-го — уже 532 случая...»

Дети бегут от несправедливости нашего мира, испытывая психологическую боль такой силы, что единственным средством избавиться от нее является самоубийство.

Как помочь поколению «Айпадов» и «Твиттера» преодолеть кризис? Какова роль телефонов доверия, центров психолого-педагогической помощи и центров экстренной помощи населению? Ответы на эти вопросы искали психологи, психиатры, правозащитники, криминалисты, собравшиеся в Общественной палате в начале ноября.

«Жить для того, чтобы жить»

Статистика ужасает. На 100 тысяч детского населения в России приходится 19,8 случая суицидов. В последние годы частота самоубийств 10–14-летних детей колеблется в пределах от 3 до 4 случаев на 100 тысяч, а среди подростков 15–18 лет — 19–20 случаев, превышая средний мировой показатель по этой возрастной категории населения в 2,7 раза.

Не выдержав унижений родителей, сверстников и учителей, дети и подростки глотают упаковками таблетки. Получив низкий балл по контрольной работе и ЕГЭ, режут себе вены. Увидев, как в аниме погибает любимый герой, делают роковой шаг с крыш высоток. Поссорившись с любимыми, оставляют прощальную эсэмэску: «Ты хотела, чтобы я ушел, я ушел», — и накидывают петлю на шею.

— Психически больных среди суицидентов, как среди взрослых, так и среди подростков и детей, 2–4%. Все остальные — это люди, не нашедшие себя, не получившие должного внимания и отношения к себе, — считает директор Центра правовой и психологической помощи в экстремальных ситуациях, психиатр-криминалист Михаил Виноградов.

— 96% детей и подростков, совершивших попытку самоубийства, имели суицидальные намерения из-за тяжелой семейной обстановки, — говорит президент «Национального фонда защиты детей от жестокого обращения» Марина Егорова. — Это необязательно физическое насилие, это чаще психическое или эмоциональное насилие в семье.

Взрослым кажется диким, что прогулы, замечание в дневнике могут толкнуть ребенка к самоубийству, сыграть роль своеобразного топора.

Специалисты же отмечают, что спонтанное решение покончить с собой связано с захлестнувшими эмоциями. Подросток ничего не может сделать обидчику, как только покончить с собой и заставить последнего мучиться. Психиатры в этом случае говорят о псевдосуициде, который совершается в момент кратковременного кризисного состояния, в состоянии аффекта.

Затягивая на шее ремень или пояс от халата, подростки часто хотят вовсе не умереть, а таким образом достучаться до близких, обратить на себя и свои проблемы внимание, позвать на помощь.

— На телефон доверия обращается много подростков с суицидальными намерениями, и немало среди них текущих суицидов, когда дети глотают таблетки и уже после этого звонят, потому что хотят жить, — продолжает Марина Егорова. — Суицидальный ребенок хочет жить, и ему можно помочь, но для этого надо вовремя заметить те сигналы, которые он подает взрослым, и распознать их. Этому нужно учить специалистов, которые непосредственно каждый день видят ребенка, — учителей и школьных психологов. Нужно

снять запрет на разговоры о смерти. Пока же педагоги, как и директора школ, часто боятся говорить о смерти, они сами не разобрались еще с этой темой.

В противовес псевдосуициду существует и истинный суицид — это, как правило, хорошо спланированное мероприятие, цель которого любой ценой лишить себя жизни. При этом в расчет не берется ни мнение близких людей, ни реакция друзей. Жизнь для подростков становится настолько невыносимой, что они ищут любые средства уйти из этого мира, заходят на сайты, где культивируется тема смерти, где с единомышленниками договариваются о «последнем шаге».

— В феврале, когда был всплеск суицидов, мы подготовили рекомендации учителям и школьным психологам «Как не допустить суицид у подростка», — говорит руководитель Центра экстренной психологической помощи Московского городского психолого-педагогического университета Ольга Вихристюк. — Педагоги к этой проблеме относятся настороженно, нередко заверяют: «У нас все дети из благополучных семей, нас это вряд ли коснется».

Но статистика неумолима: среди самоубийц немало отличников, начитанных молодых людей, которые не конфликтовали ни с родителями, ни со сверстниками.

Специалисты напоминают, что в период от 13 до 16 лет у человека формируется на все своя точка зрения, происходит психологическая ломка организма. Ребенок вступает во взрослую жизнь, начинает искать ответы на вечные вопросы: кто я и зачем живу на этой земле? Именно подросткам и старикам свойственно размышлять о смысле жизни. В силу подросткового максимализма принять ответ «жить для того, чтобы жить» еще очень трудно.

«В нашу компетенцию суициды не входят»

Специалисты единодушны: в школе, лицее, колледже должен быть специалист, способный оказать помощь подростку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации и испытывающему психологические проблемы.

Что же в реальной жизни?

— Случается в школе трагедия: ребенок покончил с собой. Из учебного заведения нам звонить не спешат. Никакой системы оповещения не существует. Мы сами выходим на школу, спрашиваем, нужна ли помощь? — говорит начальник отделов психологической помощи субъектам образования Центра экстренной психологической помощи МГППУ Татьяна Синицина. — По факту самоубийства проводится проверка. Следователи выясняют, что могло школьника толкнуть на такой отчаянный шаг. Опрашивают одноклассников, учителей. Детей треплют как хотят. Где при этом школьный психолог? Отвечают: «На больничном!» Как правило, это специалист, который работает в школе на полставки. На месте выясняется, что часть детей не имеет разрешения от родителей на психологическое сопровождение. Мы разработали мастер-класс по превентивным мерам — как предупредить, снизить риск детских самоубийств. Показываем эти материалы школьным психологам, в ответ слышим: «В нашу компетенцию это не входит».

— Психологи в школах не нацелены на экстренные, кризисные случаи, — говорит Ольга Вихристюк. — Они не отслеживают детей, которые входят в группу риска. Их деятельность направлена в основном на младших школьников, подростки остаются вне поля их зрения.

Лучшие детские психологи и психиатры, по мнению профессора Виноградова, уходят работать в частные клиники. Чтобы в школы пришли мотивированные, хорошие специалисты, нужно дать им достойную зарплату.

«Родители уделяют детям 20 минут в день»

Специалисты отметили, что в момент возрастного кризиса, который переживают подростки, родителям важно сохранить душевную связь с ребенком, не вступать с ним в конфронтацию, не применять армейско-палочную систему, не говорить что-либо в приказном тоне, а проявлять гибкость и понимание.

Реальная же картина такова: родители уделяют детям 20 минут в день.

Советник Национального фонда защиты детей от жестокого обращения Галина Романовская предложила сократить на один-два часа рабочий день одного из родителей, чтобы у него было больше времени общаться с ребенком.

Профессор Виноградов тут же парировал: «Тогда одинокой матери с ребенком просто не на что будет жить!».

Когда у подростка потерян контакт со взрослыми, когда он испытывает страх и одиночество — подчас единственным каналом связи со старшими людьми остается телефон доверия.

Звонок на номер 8-800-2000-122 будет бесплатным и анонимным для жителей всей страны. «Детские телефоны доверия» работают ежедневно и круглосуточно уже в 56 регионах России, принимая ежегодно более 500 тысяч звонков от детей и их родителей.

Руководитель межкомиссионной рабочей группы Общественной палаты РФ по проблемам детства и семейной политике Ольга Костина предложила печатать номер «Детского телефона доверия» на обложках школьных тетрадей, учебниках, карандашах, вывешивать его на популярных сайтах.

В то же время Ольга Вихристюк заметила, что телефоны доверия не заведены в систему психологического сопровождения:

— Те подростки, что обратились на «горячую линию», должны передаваться дальше специалистам. С ними должны работать на локальном уровне.

Директор центра психолого-медико-социального сопровождения «ОЗОН» Евгений Цымвал также отметил отсутствие межведомственного взаимодействия:

— Выходит подросток после попытки суицида из токсикологического отделения или травмопункта в никуда... Если с ним и работал клинический психолог, дальше нет никакого профессионального сопровождения. А взять тех же малолетних правонарушителей, они выходят из колонии и сразу же ставятся на учет, их постоянно навещает, наставляет инспектор детской комнаты полиции.

«Нужна пропаганда успешности»

Директор фонда «Защита детей от насилия» Анна Соловьева говорила о необходимости грандовых программ для профильных ведомств.

Конечно, стоит уповать только на безвозмездные субсидии из-за рубежа, если бремя воспитания ложится на плечи родителей при фактическом отсутствии помощи от государства.

— Все-таки советское государство помимо зарплаты и работы давало значительный спектр социальных услуг и семье, и ребенку, — говорит Ольга Костина. — Сейчас люди находятся на грани выживания — и бесплатно устроить ребенка в какое-то досуговое учреждение практически невозможно.

— Ситуация критическая, дети, предоставленные сами себе, ищут альтернативные способы выживания, — говорит руководитель проекта «Социальная карта России» Светлана Заякина. — Государство вкладывает огромные деньги в большой спорт, а массовый — в заgone. Исчезли напрочь физкультурно-оздоровительные центры. В какую секцию ни приди — все платные. А ведь мы должны воспитывать родителей в наших детях уже сейчас.

— Мы живем в разобщенном государстве, — говорит психиатр-криминалист Михаил Виноградов. — У нас нет ничего, что объединяло бы нас в единое государство. Мы можем сколько угодно в негативном свете вспоминать свое прошлое. Но был Советский Союз, все были советскими людьми, у всех была общая, единая идеология. Ребенок становился сначала октябренок, потом — пионером и комсомольцем. Несмотря на неблагополучную обстановку в семье, он был вовлечен в активную жизнь школы. Мог найти себя, занимаясь, например, в кружке планеризма, или направить свою энергию на создание школьного вокально-инструментального ансамбля.

— Что сейчас? Патриотизм мы утратили. В США граждан объединяет одно: они — американцы, у нас «россиянин» как-то не звучит. У нас дети и подростки не объединены, а разобщены. Один — хорошо одет, другой — плохо, у одного — простенький мобильник, у другого — навороченный, у одного — состоятельные родители, у другого — одна мать, которая еле сводит концы с концами. Сейчас хотят вернуть школьную форму, и это правильная идея. Мы должны объединить детей и по внешним признакам, и по интересам. Надо воссоздать в современном варианте пионерскую и комсомольскую организации, вовлечь детей в межличностное общение, а не преобладающее сейчас виртуальное.

— В той же Америке каждому внушают с детства: ты можешь стать миллионером. Мы также должны мотивировать детей, внушать: ты можешь создать новый аппарат, стать лучшим в той или иной профессии, написать значимую книгу, добиться успехов в спорте. Но, скажем, футбольный мяч еще можно купить, найти на пустыре площадку. А хоккей? Нужны коньки, клюшка, амуниция. Все стоит немалых денег. Что делают в Канаде, Швеции, Америке? Оплачивают все это детям из малоимущих семей. Мы же привлекаем детей обеспеченных родителей, а основной слой подростков у нас выброшен из спортивной жизни.

— Влияние информационных технологий перевешивает влияние общества, — дополняет главный эксперт Главного управления криминалистики СК РФ Эдуард Якубовский. — Мы не готовим детей к взрослой жизни. Только в Пензенской области в школах преподают такую науку, как «семейноведение». У нас отсутствует пропаганда успешности, газеты практически не пишут о человеке, который «сделал себя сам». Когда есть стремление чего-то достичь, о самоубийстве будет думать недосуг.

«Самоубийства надо засекретить»

Пока же остановить этот страшный конвейер смерти не удастся. 4 тысячи несовершеннолетних в год предпринимают попытки свести счеты с жизнью. Практически каждому четвертому удастся довести задуманное до конца.

— В СМИ смакуются подробности того или иного самоубийства, — говорит старший помощник председателя Следственного комитета РФ Игорь Комиссаров. — Чтобы поднять рейтинги, газеты и телеканалы спекулируют на людском горе, описывают во всех подробностях страдания и унижения доведенного до суицида подростка. Это просто безнравственно и за пределами человеческого понимания. Доходит до того, что родителям самоубийц предлагают деньги с условием, что они приедут и выступят на федеральных каналах. У нас было одно из уголовных дел, с которым мы разбирались, так по нему несчастной матери предлагали 600 тыс. рублей, чтобы она поведала всему миру о суициде своей дочери, рассказала, как унижали ее в школе, как издевались над ней сверстники во дворе... Это вызывает у подростков с суицидальной готовностью — легкоранимых, впечатлительных, обидчивых детей с повышенной тревожностью, склонных застревать на негативных эмоциях, — ответную реакцию. Идет целая череда самоубийств. Мы выступаем за внесение изменений в Уголовный кодекс, хотим, чтобы запретили вообще говорить о малолетних жертвах преступлений. Их фотографий не должно быть на экранах и страницах газет, не должны звучать их фамилии, какие-либо другие установочные данные.

Присутствующие напомнили, что в советские времена, в 70-х годах, — притом что суициды засекречивались, о них не писали в прессе, — удалось создать систему суицидологической помощи, которая неплохо работала. В 90-х, перестроечных годах эта служба была разрушена.

Сейчас, по мнению специалистов, пора властям проявить политическую волю и принять государственную программу по предупреждению суицидов. Три ее звена должны включать: доступные телефоны доверия, амбулаторные кабинеты и кризисные стационары. И желательно, чтобы эти центры находились вне стен психиатрических учреждений.

Подобная национальная программа была принята 10–15 лет назад в Швеции, Финляндии и Германии, где были достаточно высокие показатели самоубийств, и в результате эти страны вскоре «ушли» по страшным показателям из первой десятки.

Пока же Минздрав планирует возобновить практику диспансеризации в школах, где дети и подростки кроме педиатра, хирурга, невропатолога будут проходить и психиатра. Это позволит выявить у несовершеннолетних личностные или стрессовые расстройства, а также другие нарушения психического здоровья.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА

Что в поведении подростка должно насторожить родителей

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить — попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например в результате смены места жительства).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность

■ Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков — это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ваш сын или дочь отказывается от помощи, уделяйте ему (ей) больше внимания, чем обычно.

■ Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида

■ Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого:

■ Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;

■ Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

■ Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

■ Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

■ Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например в Интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

■ Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь — это та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни — ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

■ Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

■ Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления

заботы и нежности к нему. Тем не менее ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

■ Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации: в одних ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в других он еще нуждается в помощи и руководстве.

■ Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

В случае необходимости вы и ваш ребенок всегда сможете получить профессиональную помощь в Центре социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» МГППУ. 8(495) 609-17-72.

«Детский телефон доверия» Центра экстренной психологической помощи Московского городского психолого-педагогического университета.

8 (495) 624-60-01 или 8-800-2000-122