

РАЗДЕЛ 3 ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ

Рецензия на книгу «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах»

Вихристюк О.В.,
канд. психол. наук
Федунина Н.Ю.,
канд. психол. наук.

*ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», Центр экстренной психологической помощи
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье приводится краткое описание книги о подростковых суицидах для родителей. Обсуждаются основные разделы книги: факторы риска, возрастные особенности, специфика переживания состояний стресса и фрустрации у подростков, а также руководство к действиям для родителей в случаях антивитальных переживаний, суицидального поведения несовершеннолетних и молодежи.

Ключевые слова: подростки, суицид, профилактика, родители.

Review of the book “What parents should know about adolescent suicide”

Vikhristyuk O.V.,
PhD in Psychology
Fedunina N.Yu.,
PhD in Psychology
*Moscow State University
of Psychology & Education,
Moscow, Russia*

Abstract. The article presents a review of the book about adolescents suicide addressed to parents. Book contents is discussed including the risk and protective factors, age differences, particular features of stress perception and reaction towards frustration in adolescence, manual of parental behavior in the case of teens' suicidal risk.

Keywords: adolescents, suicide, prevention, parents.

Книга «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?» посвящена сложной, пугающей теме, от которой хочется держаться подальше [1]. Отрицание и избегание – естественная реакция в этом случае. Однако знание и понимание, способность вовремя выявить угрозы оказывается не просто силой, но залогом сохранения жизни и благополучия. Итак, о чем же эта книга? Что же, по мнению авторов, родителям следует знать о подростковом суициде?

1. Основные ситуативные факторы риска суицида несовершеннолетних: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, серьезные трудности в школе. С точки зрения взрослого, мотивы попыток самоубийства могут выглядеть совершенно несерьезно. Однако эти и другие актуальные стрессоры могут повышать чувство безнадежности, одиночества, депрессии. Ситуация может казаться подростку безвыходной, а внутренняя боль и фрустрация непереносимыми. В сочетании с импульсивностью, впечатлительностью, колебаниями настроения, эгоцентрической установкой задача переживания фрустрации зачастую оказывается настоящим вызовом для подростка. Задача повышения внутренних возможностей саморегуляции, толерантности к фрустрации, переживания нормативных и ненормативных стрессов становится особенно актуальной в этом возрасте. Помощь и поддержка родителей в переживании стрессов, а также возможность разделить радостные моменты жизни делают подростка более сильным, уверенным в себе, расширяют его репертуар способов совладания.
2. Суицидальное поведение может быть подражательным в силу повышенной внушаемости подростков, а также того «обаяния», которое может иметь запрет, игра на страхе родителей, хождение по грани в проверке себя и ответе на вопрос «кто я». Поэтому хорошо, когда родители могут разорвать пространство молчания и умолчания вокруг случаев суицидального поведения, и поговорить о них с подростком.
3. Огромную роль играет значимый взрослый в предотвращении суицидального поведения подростка, поскольку в большинстве случаев у подростков нет истинного желания умереть: они только хотят достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, получить помощь в том, как пережить всепоглощающую внутреннюю боль, страх, вину, тревогу.
4. Ребенок может явно или неявно «сигнализировать» окружающим о своих намерениях, стремясь восстановить чувство безопасности и обрести облегчение. На что стоит обратить внимание в поведении ребенка:
 - высказывания о нежелании жить;
 - фиксация на теме смерти в литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);
 - активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);
 - сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное);
 - изменения настроения и поведения: раздражительность, угрюмость, проявление признаков страха, вины, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества;

- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;
 - злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
 - стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
 - снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
 - символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;
 - попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).
5. Возможность помочь справиться с острыми внутренними переживаниями предполагает, что взрослый как модель может демонстрировать эти навыки и знает что делать. В книге приводятся ментальные и дыхательные техники совладания с острым стрессом. А также представлен алгоритм беседы с подростком, в котором обсуждаются следующие пункты:

- Не впадайте в панику. Поддержание устойчивого эмоционального состояния, которое бы показало подростку, что родители не разрушаются от его переживаний и мыслей, что они в состоянии выдержать их.
- Внутренняя установка, настройка на возможность преодолеть любые трудности, на любовь и ценность Вашего ребенка.
- Выслушивайте и постарайтесь услышать. Даже если слова кажутся пугающими и ужасными, а переживания – ненависть, горечь, злоба или желание отомстить – совсем неприглядными.
- Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
- Расширяйте временную перспективу и образ ресурсов, подчеркивайте временный характер проблем.
- Поиск конструктивных решений, создание планов.
- Завершение разговора, обсуждение того, как подросток будет действовать в кризисной ситуации. Предостережение не оставлять в одиночестве.

Все эти этапы подробно обсуждаются в книге, создавая для родителей образ возможной беседы, делая акценты на определенных стадиях этого процесса. Такого рода структурирование очень важно, потому что в кризисный момент наше сознание зачастую «схлопывается» и мы теряем возможность полноты восприятия, а действия порой оказываются неконструктивными. В книге подробно разбирается то, что рекомендуется говорить, а чего следует избегать родителям во время разговора с подростком.

6. Возможности родителей не безграничны, поэтому компетентность родителя проявляется в осознании своих ограничений и понимании, когда нужно обратиться за помощью к специалистам. В книге представлен перечень проявлений, которые могут насторожить родителя и при появлении которых следует обратиться за помощью. Приводится также список центров и учреждений, где можно получить помощь.

Итак, данная книга, с одной стороны, представляет общую информацию о распространенности, мотивах и причинах подростковых суицидов, а с другой стороны, отличается практико-ориентированной направленностью, вдумчивым обсуждением реальных действий родителей в таких сложных ситуациях, как суицидальное поведение детей. В книге в доступной не специалисту форме представлены научно-практические наработки, связанные с особенностями суицидального поведения современных подростков и молодежи; описаны факторы, симптомы суицидального поведения подростков. Книга содержит рекомендации родителям, на что в поведении ребенка стоит особо обращать внимание, как подготовиться и побеседовать с подростком на тему жизни и смерти, смысла жизни, куда, в случае необходимости, стоит обратиться за помощью специалистов.

Книга представляет интерес для родителей, специалистов, работающих в системе образования, специалистов психологических служб разных ведомств, интересующихся вопросами профилактики суицидальных рисков в среде подростков и молодежи. При создании книги были использованы результаты научно-практической работы Центра экстренной психологической помощи Московского городского психолого-педагогического университета. Книга подготовлена при поддержке Российского гуманитарного научного фонда.

Литература

1. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – 77 с.

**Учебные пособия по возрастной психологии
Б.С. Волкова, Н.В. Волковой как ресурс психолого-
педагогического просвещения родителей**

**Кузнецова А.А.,
методист**

*Городской психолого-педагогический
центр Департамента образования
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье представлено краткое описание учебных пособий по возрастной психологии Б.С. Волкова, Н.В. Волковой с позиции возможности и целесообразности их использования в психолого-педаго-