

## КОГДА «УХОДИТ» ДЕТСТВО. ПРОФИЛАКТИКА НЕПОПРАВИМЫХ ПОСТУПКОВ

Давно зрела эта тема. В силу своих профессиональных обязанностей приходится разбирать трагические случаи, когда подростки по своей воле уходят из жизни. Каждый из них исключительно индивидуальная история, но есть у них и общие черты.

- Девочка как девочка.
- Ничем не примечательный мальчик.
- С кем, с кем, но с ним никогда проблем не было.

Эти фразы – самые первые, что срываются с языка шокированных и растерянных учителей. Все внимание «отбирают» подростки с яркими демонстративными поступками, протестным поведением и разными зависимостями. Чем тише и незаметнее ребенок, тем спокойнее чувствует себя учитель. Родитель - тоже.

Этот покой – всего лишь иллюзия. В это время внутри подростка может разрастаться черная дыра. Безрадостность, отсутствие смысла, одиночество, душевная тяжесть могут поставить жизнь ребенка на таймер. А если приплюсовать к этому конфликты и непонимание в семье, потери на личном фронте, переживания по поводу внешности, то причины вырисовываются вполне себе понятные.

Учитель чаще не может объяснить трагических исход, родители – в редких случаях, когда ребенок делился, но его проблемы не воспринимались всерьез. «Да перестань, какая депрессия, делом надо заниматься – и некогда будет грустить!», «Навязчивые мысли? – Выкинь их из головы и все! А пойдешь к психологу или психиатру – всю жизнь поломаешь. Что люди скажут?»

Психика нас взрослых так устроена, что все негативное и страшное, связанное с нашими детьми она вытесняет из сознания. Отмахнули все в сторону и будто и нет жалоб, проблем, нежелательных диагнозов. Ведь у моего ребенка должно быть все хорошо, а все, что не вписывается – прочь из нашего счастливого сценария.

И дыра растет. Чаще в курсе горьких замыслов бывают друзья. Еще чаще эти друзья связаны по рукам и ногам обещанием никому не говорить, сохранять в тайне. А дружба для подростков – это святое. Они только и понимают друг друга в этом холодном мире. По их мнению. И оно обусловлено задачами подросткового периода, когда ребенок должен отдалиться от взрослых. Еще Лев Толстой называл это время в развитии человека «пустыней одиночества». Пройти через нее и укрепить в себе

жизнелюбие при этом – задача, справиться с которой, увы, некоторым оказывается не под силу.

Что делать? - Конечно, помогать. Копить эту силу вместе. Стать чутким барометром, родителем, у которого есть хотя бы 15 минут вечера на поговорить. Про детские жалобы – вы уже поняли. Выше – примеры того, как НЕ НАДО воспринимать подростковые сомнения и просьбы о психологической помощи.

НЕ НАДО со страхом заглядывать в глаза: «Что там у тебя на уме? Что-то ты молчишь все время, ну-ка рассказывай». Или насильно лишать свободного времени: «Надо записать тебя еще к одному репетитору, чтобы время на глупости не оставалось».

Предотвращение самостоятельных «уходов» детей из жизни – ЭТО НЕ БЕСЕДЫ ПРО СТРАШНОЕ И ТРАГИЧЕСКОЕ. Это не про контроль порезов на руках и не про чтение личных страниц в соцсетях.

ЭТО - ПРО ЖИЗНЬ. Это про «нравится» и «люблю». Когда в речи ребенка присутствуют эмоционально окрашенные слова – круто, здорово, офигенно, люблю, нравится, хочу и тому подобные, то жизнелюбие расцветает. Можете сказать, что знаете своего подростка? Что он любит, что ценит в друзьях, что его обижает, а что может поднять настроение? Делайте иногда то, что ему нравится, пусть это будут банальные гренки по утрам или полуночное кино с мороженым. А что нравится вам? Какая мечта у вас? Откопайте ее в себе и поделитесь с ребенком.

ЭТО - ПРО УВЛЕЧЕНИЯ И ЖЕЛАНИЯ, про планы и будущее. Это варианты профессионального выбора. Чем раньше начать перебирать разные возможности, тем многовариантнее будет представляться подростку жизнь. А значит больше выборов можно сделать и больше выходов из трудных ситуаций можно найти. Есть желаемый результат ЕГЭ, а есть еще и ПРИЕМЛЕМЫЙ. Тот, от которого не наступит конец света в отдельно взятой семье. Определите его и разрешите ему быть.

ЭТО - ПРО СОВМЕЩНОСТЬ, СОПРИЧАСТНОСТЬ. Про разговоры об особенностях характера «как у дедушки», «умелые руки, как у бабушки», «маминых» веснушках на носу и папиной целеустремленности (пусть пока и в виде упрямства). Это про двоюродного брата из другого города, которого надо поздравить с Днем рождения или троюродную сестру, которой можно рассказать то, чего не скажешь маме. Это про ту общность, которая вдребезги разбивает одиночество на бессознательном уровне. Когда понимаешь, что ты частичка семьи, рода, внутренняя опора растет.

ЭТО – ПРО РОДИТЕЛЬСКИЙ ПРИМЕР. Жизнелюбие родителей переливается детям как вода из кувшина в стакан. Но если лить нечего или

струйка еле сочиться, то утолить свою жажду жизни подростку проблематично. Будьте щедрыми, плескайте через край. А если временно ваш источник пересох, приходите, поищем выход вместе.

В центре психолого-медико-социального сопровождения Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Суворова Елена Константиновна