

ОБЩЕСТВО | 23 декабря 2024 22:00

Бунт подростка - это нормально!

Мы продолжаем серию публикаций о подростковом суициде.

Карлыгаш НУРАЛИЕВА



Открытый источник

Психолог, специалист по семейным отношениям, член Алматинской ассоциации транзактного анализа Елена Аругюнян (на фото) поделилась с «Комсомолкой» своим взглядом на это сложное социальное явление.



Елена Арутунян/открытый источник

РЕКЛАМА

- Каковы, на ваш взгляд, основные причины, которые толкают подростков к суициду?

- У подростков психика нестабильна, так как происходит становление личности, идет гормональное созревание, появляется огромное желание оторваться от родительской опеки и почувствовать себя самостоятельной личностью. Одновременно с этим есть желание быть принятым и любимым ребенком. Эти противоречивые чувства отторжения и большого желания любви приводят к непониманию подростком самого себя. И тогда он хочет, чтобы хоть кто-то из взрослых принял его таким - и бунтующим, и сердитым, и маленьким одновременно. Понял и принял со всеми его этими проявлениями.

Зачастую вместо принятия тинейджеры сталкиваются с обратной реакцией, когда взрослые ставят границы, критикуют, не дают выплеснуть гнев и не принимают желание к отторжению. И тогда ребенок чувствует себя настолько одиноким и непонятым, что он ищет что-то во внешнем мире. А когда и там не находит этого, то ему становится невыносимо от невозможности справиться с вулканом, который бушует у него внутри, и он начинает искать выход, чтобы не было так больно внутри, причиняя себе вред снаружи.

- Какие особенности стоят за суицидальным поведением подростков?

- У подростка большой внутренний мир. К сожалению, он не всегда бывает реалистичный. И когда его не понимают и не принимают, ему хочется привлечь внимание к себе через какие-то негативные поступки, и даже думает о суициде, чтобы родители увидели, кого они потеряют. Ребенку кажется, что когда родители поймут, что могут лишиться такого хорошего, недооцененного, доброго ребенка, тогда будут к нему по-другому относиться. К сожалению,



РЕКЛАМА

- Почему Казахстан занимает одно из первых мест в мире по детским самоубийствам?

- Увы, Казахстан в числе лидеров по детскому суициду, как и многие страны СНГ. На мой взгляд, причина в том, что система образования на постсоветском пространстве похожа и была построена на оценке хорошего поведения: как ученик себя ведет - хорошо или плохо, какая у него успеваемость, как взаимодействует с окружающими и т. д. При этом очень мало внимания было нацелено на личностный аспект. В итоге основа самооценки заключается в том, как ребенок чувствует себя среди сверстников, как его оценивают учителя, большое количество людей. И если ребенок «по жизни отличник», хорошо усваивает знания, он вписывается в систему и чувствует себя комфортно. А тот, кто плохо учится, у него что-то не получается, он не реализовал свои личные таланты, живет в страхе наказания от учителей и родителей, находится в напряжении. Вот это недопонимание и недостаток разъяснения, что, если у подростка происходит вот такой бунт внутри - это нормально и временно, это стадия развития личности, зачастую приводит к трагедии. Необходимо больше внимания уделять просветительской работе и для родителей, и для самих подростков, чтобы они могли выразить свои чувства и сказать взрослым: «Я не понимаю, что со мной происходит, помогите мне».

- В вашей практике были примеры, когда подростки хотели и готовы были пойти на такой отчаянный шаг, но в последний момент вы сумели найти для них нужные слова и смогли уберечь от суицида?

- Именно подростков в моей практике не было. Но были молодые люди 19-23 лет, которые не прошли подростковый бунт и такое подростковое поведение у них осталось. Когда они начинают больше понимать природу их внутренних процессов, раздража, боли и так далее, то они идут больше в понимание и осознание, нежели в отыгрывание какой-то модели поведения.

- Какие советы вы могли бы дать родителям, чтобы понять, что с их ребенком что-то не так, и как они должны себя вести в такой ситуации, как вызвать подростка на откровенный разговор?

- В первую очередь, быть внимательными к подростку, к изменениям в его поведении. Например, если он ни с того ни с сего становится хмурым, закрытым, грустным, пассивным, в целом меняется поведение, не рассказывает, с кем общается и так далее. Не нужно сразу паниковать и наседавать на подростка с расспросами, критикой, подозрениями и так далее. Сначала нужно позаботиться о себе - успокоиться, реально оценить ситуацию. Спросить себя: «Что я сейчас чувствую? Если ребенок совершит какой-то проступок, как я буду себя чувствовать?». Привести себя в равновесие и потом спокойно поговорить с ребенком, не ругаться, рассказать о себе, своих переживаниях. Заверить, что будете всегда на стороне ребенка, что бы ни случилось. Сказать: «Я всегда тебе помогу, будем разбираться в ситуации, ты очень ценный для меня человек, вместе мы сможем разобраться в любой ситуации, можешь мне доверять и открыться мне». При этом не давить, а быть готовым отойти от негативных сценариев, что-то поменять в себе, искренне услышать чаяния подростка. И вот так выстраивается доверие, переключение от критики и дергания ребенка.

- Насколько эффективна деятельность школьных психологов? Как они должны выстраивать свою работу и направлять свои усилия?

- Как-то я присутствовала на общем собрании, где были представители органов правопорядка. На мой взгляд, система продолжает давить на детей и родителей вместо того, чтобы вникнуть в ситуацию, поговорить и разобраться. У психологов в школе мало практики и, наверное, им нужно организовывать часы, где они будут рассказывать, как устроена психика подростка и то, что с ними происходит, это совершенно нормально. И такие встречи должны проводиться обязательно и для родителей с целью разъяснения, как им нужно вести себя с ребенком, когда он входит в подростковый возраст. И то, что он бунтует, выстраивает свои границы и настаивает на своем, - это вполне нормально. И наоборот, бить в набат, когда ребенок уходит в себя, ведет себя подозрительно тихо, скрытно, уходит от общения и замыкается в себе.



РЕКЛАМА

Родители не должны быть безразличны, они должны разговаривать с ребенком и понимать, выстраивать с ним такие отношения, чтобы он знал, что дом - это его крепость, и родители всегда за него в любой ситуации, что бы он не натворил, и они ему всегда помогут.

Школьные психологи, когда их двери открыты, очень сильно могут помочь и детям, и родителям. Также в Казахстане есть специальные службы поддержки, которые могут протянуть руку помощи для отчаявшихся подростков. Главное - быть самому открытым и вовремя увидеть и подсказать.

Советы родителям от Елены Арутюнян:

- Быть внимательным и заинтересованным в жизни подростка;
- Включать его в семейные дела и просить сделать что-то, либо сделать вместе;
- Делиться с подростком своими чувствами и переживаниями, рассказывать о делах и планах, чтобы открыть доверие, и ему следует делать то же самое;
- Если произошла негативная ситуация, не бросаться в панике обвинять или критиковать подростка. А успокоиться самому (взрослому), а затем рассудительно решать проблему;
- Спрашивать, прояснять, уточнять про жизнь, чувства, мысли подростка вместо навязывания страшных и негативных фантазий о нем;

РЕКЛАМА

- Если родитель не справляется со своими эмоциями и не знает, как решить проблему, обращаться за помощью к специалистам;

- Если ребенок не может открыться родителю, найти взрослого или специалиста, которому он доверит свою проблему, и тот поможет;

- Родителю необходимо получать знания о здоровых взаимоотношениях с подростком, ставя во главу угла принцип «не навреди».

Подписывайтесь на наш [Дзен](#) и [Telegram](#) канал.