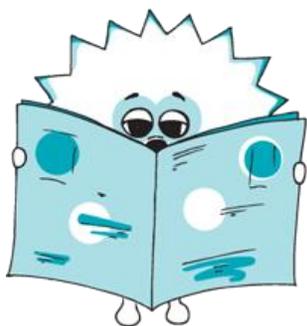


**Галина Рабович**  
главный библиограф Отдела информационной и  
справочно-библиографической работы Мурманской  
областной детско- юношеской библиотеки

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОММУНИКАЦИЯ / ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОММУНИКАЦИЯ**

### **Боремся с суицидальными наклонностями подростков через литературу**

720 детей покончили жизнь самоубийством по статистике за 2016 год. За психологическое состояние ребенка отвечают все взрослые, которые его окружают: родители, педагоги, психологи. Но что делать, если ребенок не идет на контакт? Посредником между ребенком и взрослым может стать книга. Предложите школьникам литературу, где главный герой – их ровесник, который хочет умереть, но все же находит смысл жить дальше.



Жизнь подростков полна проблем и ситуаций, которые кажутся неразрешимыми: родители не понимают, в школе оказывается давление, безответная любовь отнимает надежду на счастливое будущее. Кажется, что выход только один – покончить жизнь самоубийством.

Остановить человека, который стоит на краю с намерением сделать свой последний шаг, непросто. Нужно успеть вернуть ему веру в себя, в окружающих людей, в жизнь, помочь найти вескую причину остаться.

На эту сложную тему много размышляют психологи. Они дают родителям профессиональные советы, беседуют с детьми. Но не каждый ребенок пойдет к психологу, и с родителями отношения бывают очень напряженными. Школы раздражают. И волна подросткового суицида не спадает.

И может так случиться, что только советы из книги окажутся единственными, к которым подросток прислушается. Обратите внимание учащихся на книги, которые способны вселить надежду.

## Эрленд Лу «Мулей»

В романе норвежца Эрленда Лу «Мулей» (СПб.: Изд-во «Азбука-классика», 2009) вся семья восемнадцатилетней Юии погибла – разбилась в самолете над Африкой. В последние минуты папа успел послать ей прощальное СМС-сообщение: *«Мы падаем Люблю тебя. Делай, что тебе хочется»*. После катастрофы девушка осталась жить одна в большом доме, не считая молодого поляка Кшиштофа, который выкладывал кафельной плиткой их бассейн. Она оканчивает гимназию, участвует в любительских театральных постановках, катается с подругой на лошадях, но в душе мечтает присоединиться к родителям и брату. Первые попытки убить себя потерпели неудачу, и чтобы унять душевную боль, девушка отправляется странствовать по миру: Копенгаген, Брюссель, Бангкок, Сеул, Нью-Йорк, Париж, Лондон, Канары

**«Я ХОТЕЛА УМЕРЕТЬ, НО У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ, ТОГДА Я РЕШИЛА ЖИТЬ, НО УМИРАЮ ЭТО ТРАГИЧНО БЕССМЫСЛЕННО, НО МОЖЕТ СТАТЬ НАУКОЙ ДРУГИМ...».**

На Канарах Юии села за штурвал маленького самолета и полетела. У нее возник план: *«..Буду сидеть в самолете, целкать орехи и смотреть с высоты на Африку до самого удара..»*. Погибнуть ей не удалось. Все оказалось не так легко. *«Когда бензин кончился, я тихо спланировала вниз. Упала камнем у меня не хватило духу. Я струсилась, зажурилась, легла на задних креслах, закрыла голову*

*руками и подтянула ноги к подбородку. Я кричала и звала на помощь ..» Самолет не разбился, а лишь зарылся носом в песок. Юлия оказалась одна в разгар лета в центре африканской пустыни, и мысли девушки поменялись: “Я хотела умереть, но у меня не получилось, тогда я решила жить, но умираю. Это трагично, бессмысленно, но может стать наукой другим...”.*

В пустыне Юлия осознает, что беременна, что любит Кшиштофа и может быть счастлива с ним. Трагические мечты об уходе теперь кажутся дурью. В мыслях она обращается к маме, папе и брату Тому: “..в этот раз я не хочу к вам ..Я хочу быть здесь. Вместе с другими. Я хочу жить. И хочу, чтобы жил этот малыш. Я неизбежно догоню вас когда-нибудь. Но сейчас очень велик шанс, что это случится вот вот. Если вы можете вмешаться, сделайте это. Укажите мне путь к морю...”.

Юлия сумела пережить боль потери, найти те неоспоримые ценности, которые вернули ей вкус к жизни.

## Мортен Санден «Анна д' Арк»

**Мортен Санден** – шведский писатель и специалист в области социальной психологии. В романе “Анна д' Арк” (М: Изд-во «ОГИ», 2010) главный герой книги – старшеклассник Оскар, полноватый мальчик в очках. Вся его жизнь – это мучение и унижение: в школе он изгой, у него нет друзей, “крутые парни” издеваются над ним. В комнате Оскара в тайнике хранится баночка с таблетками снотворного, и он *«может врываться отсюда в любой момент когда захочет... ускользнуть на волне тьмы...»*. Но его удерживает чувство ответственности за старую собаку Дези и влюбленность в Анну Ковач, *«ослепительную как фейерверк»*.

Однажды все меняется: в класс приходит новенький, который, не разобравшись в школьной иерархии, общается с Оскаром, а Анна просит помочь ей выполнить домашнее задание. Оскар – литературно одаренный мальчик, он написал рассказ, за который ему вручают премию. Он становится знаменитостью в городке. Но для мальчика продолжаются испытания, которые проверяют его на прочность и делают его сильнее. И когда ему торжественно вручают премию в своей речи он рассказывает о страхе и унижениях, которые

он пережил, открыто называет виновников. Он признается: «— *Я остался жить только ради того, чтобы снова увидеть тебя, Анна*». Любовь – чувство очень сильное. Может погубить, а может дать надежду и заставить жить.

## Светлана и Николай Пномаревы «Просто жить!»

**Светлана и Николай Пномаревы** – победители и финалисты двух Международных конкурсов имени С Михалкова на лучшее произведение для подростков. Николай по специальности социальный педагог, психолог. Герой их книги «**Просто жить!**» (М: Изд-во «Аквилегия-М», 2016) – пятнадцатилетний Матвей. За свою жизнь он успел прочувствовать безответную любовь, разочарование в близких людях и побывать на краю гибели. В самый трагический момент жизни с ним рядом оказался понимающий и мудрый друг.

Это повесть о том, что, даже когда все очень плохо, нужно вспомнить о тех, кому ты необходим таким, какой ты есть: со всеми недостатками, проблемами. Нужно подумать, кому ты сам можешь помочь, чью жизнь можешь сделать счастливее.

## Дженнифер Доннелли «Революция»

Героиня книги **Дженнифер Доннелли** «**Революция**» (М: Изд-во «Розовый жираф», 2014) – юная Анди. Отец девочки бросил семью, младший брат Трумен погиб, мать не справилась с потерей сына и рисует его бесконечные портреты. Анди винит себя за смерть брата и теряет смысл жизни: «*..Я все время вижу, как он мает мне на прощанье. Он не хочет идти один, но идет потому что я так сказала ... Ему было так страшно! Он рвался ко мне. Если бы я пошла вместе с ним... Даже музыка уже не помогает. Мне кажется, я кончилась*».

Спасает Анди поездка в Париж. Там она находит дневник Александрины, которая жила во времена Французской революции. Обе девушки оказались в похожих ситуациях. Александрина также не может простить себя за то, что не спасла Луи-Шарля, наследника Людовика XVI и Марии-Антуанетты, которого замуровали в тюремной башне.

Александрина не сдаётся и находит причину жить, несмотря ни на что. Именно ее дневник, ее жизнелюбие спасают от отчаяния Анди.

Девушка смогла измениться: окончила школу, поступила в Парижскую консерваторию, полюбила парня, помогла матери справиться с депрессией и отпустила ситуацию с Труменом. *«Трумен стал просто частью моей истории, а не всей историей от начала до конца. В маминной жизни тоже появилось место для других интересов. Например, для меня. Это радует. Потому что она мне сейчас очень нужна, у меня столько всего происходит!»*

Книга учит не сдаваться, не опускать руки, преодолевать трудности, бороться и меняться.

### Ася Петрова «Кто не умер, танцуйте диско!»

Девушка-подросток Кристина Галей, главная героиня повести молодой петербургской писательницы Аси Петровой «Кто не умер, танцуйте диско!» (М: Изд-во «Бертельсман Медиа Москва АО», 2013), висит в воздухе, держась за балконную решётку, и собирается покончить жизнь самоубийством. Толкают ее на такой шаг безответная любовь, непонимание окружающих, конфликты с родителями и друзьями, горечь и боль от обид и разочарований.

**«ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН СПОСОБ  
СТРАДАТЬ ГРОМКО И ОСТАВАТЬСЯ  
ПРИ ЭТОМ ВЗРОСЛЫМИ  
ЗАНИМАТЬСЯ ТВОРЧЕСТВОМ  
ТОГДА ЗА ТЕБЯ БУДЕТ ОРАТЬ  
ПЕСНЯ, ИЛИ КНИГА, ИЛИ ФИЛЬМ  
ИЛИ КАРТИНА».**

Кристина живет в Париже с тетей, родители – в Петербурге. Девочка ненавидит своих родителей. Лучшая подруга Миша отдалилась. У Миши есть свое средство справляться с эмоциями: *«Есть только один способ страдать громко и оставаться при этом взрослыми. Заниматься творчеством. Тогда за тебя будет орать песня, или книга, или фильм или картина. У хороших картин такой громкий голос!»*

Класс Кристины едет по обмену в Америку, где она проходит испытание одиночеством в чужой стране, чужой семье. Постоянное напряжение девушка снимает в беседах со школьным психологом и с самой собой. Из письма Кристины родителям «..неделя в Нью-Йорке взорвала мне мозг и принесла одну интересную мысль. ..Если многие мои близкие люди считают меня ужасным человеком, тогда как я питаю к ним искренние чувства и даже люблю их, то, может быть, с вами тоже самое? И на самом деле вы меня любите, а я ошибаюсь, думая, что вы ужасные люди? Пожалуйста, простите меня. Потому что, похоже, у меня больше никого нет кроме вас. ...Мне кажется, что такого напряжения, как за эту неделю у меня не было никогда в жизни. ..В общем я (впервые в жизни) предлагаю дружить ..».

В конце книги Кристина запускает в небо китайские фонарики. А вместе с ними отпускает свои печали: «В тот день впервые за долгое время мне совершенно не хотелось плакать. Ведь жизнь такая короткая». Печали ушли и появилась надежда.

## Андрей Жвалевский, Евгения Пастернак

### «Пька я на краю»

Произведения белорусских писателей **Андрея Жвалевского** и **Евгении Пастернак** популярны среди подростков и родителей. Они хорошо подходят, чтобы обсудить с детьми их проблемы.

Главная героиня повести «**Пька я на краю**» (М: Изд-во «Время», 2017) – десятиклассница Алла уверена, что никто ее не понимает. Мама постоянно указывает Алле, что делать; папа не обращает на нее внимания; совместная жизнь родителей рушится; школа надоела. У девушки лишний вес, который ей мешает, но бороться с ним нет ни сил, ни желания.

Алла не может разобраться в себе, не может понять, чего хочет. Она хорошо рисует и пишет стихи о том, как было бы прекрасно умереть, а потом публикует их на своей страничке в социальной сети.

«..Последнее время стихи стали рождаться все реже и только под утро. Которую ночь подряд что-то будило Аллу часа в четыре утра,

*она устраивала набег на кухню лежала, ела и пиялилась в черное окно. Хорошо, если в голове начинали толкаться рифмы это отвлекало от пугающей пустоты в душе. И от неотвратимости того, что нужно вставать. ...Жизнь не отвратительна, только если оживают предметы на бумаге. И еще стихи. Когда складывается, можно дотянуть до утра».*

Девушка знакомится с парнем по имени Фрост. После первого свидания он разбивается на мотоцикле. Вскоре Алла узнает, что смерть Фроста «разработала и поставила» компания из молодых людей, и они готовы оказать такую же услугу ей Алла соглашается уйти вслед за любимым Для этого она должна разработать сценарий, а новые «друзья» его реализуют.

Алла не может никак определиться со сценарием, все время появляются новые идеи Для одного сценария она должна активно похудеть, для другого – научиться водить машину и выполнять трюки. Жизнь девушки незаметно меняется, равнодушие и апатия отступают, появляются друзья. Алла понимает, что никакого смысла в самоубийстве больше нет, и пишет уже другие стихи:

Я буду жить и буду знать, что я другая.  
Я не хочу, я не могу ходить по краю  
Я буду жить, я знаю, как замедлить время.  
Я в центре вихря, я схвачу коня за стремя.  
Пусть страшно, пусть бокс, но я другая.  
Я буду жить. Теперь я точно знаю

Секрет изменений девушки в том, что команда, к которой обратилась Алла, вовсе не помогает самоубийцам Наоборот, они спасают их таким необычным, но очень действенным способом И Фрост на самом деле не погиб, а стал гонщиком

Каждый член этой команды молодых людей тоже прошел через желание уйти из жизни. Руководитель команды – пожилой психолог Яков Ильич – личность загадочная и непонятная. Кто он: друг или враг? Правда откроется на последних страницах книги