

Рекомендации родителям по профилактике суицидального поведения среди подростков

За последние годы суицид среди подростков возрос. Покушаются на свою жизнь, как правило, в семьях, где происходят конфликты; родители относятся к детям недоброжелательно и даже враждебно, применяя насилие, в том числе и психологическое (угрозы, игнорирование и т.п.).

Причины суицидального поведения:

Способствовать принятию решения покончить с собой могут экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца, депрессия, вызванная потерей объекта любви, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями.

Для многих склонных к самоубийству подростков характерна высокая внушаемость к подражанию.

Причиной самоубийства может быть чувство вины или страха и враждебности. Подростки могут тяжело переживать неудачи в личных отношениях.

Доступность детям интернет-пространства, также таит в себе угрозы. Например, тема интернет-самоубийств широко обсуждается во всём мире. Большое количество сайтов предлагают своим посетителям информацию о "добровольном уходе из жизни" активно подталкивая к самоубийству. Специалисты отмечают, что подобная реклама во многих случаях приводит к трагическим последствиям, так как в основном в чатах и на сайтах данной тематики ищут общения молодые люди, которые имеют серьёзные личностные проблемы.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они заживут в мире и согласии.

На что обратить внимание Признаки суицидального поведения:

Словесные признаки:

1. Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут: Прямо и явно говорить о смерти: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении такие, как:
 - в еде – есть слишком мало или слишком много;
 - во сне – спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде – стать неряшливым;
 - в учебных привычках – пропускать занятия;
 - замкнуться от семьи и друзей и т.д.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки.

1. Социальная изолированность (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным);
2. Серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом;
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;
4. Предпринимаемая раньше попытка суицида;
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Как предотвратить трагедию?

Рекомендации родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству:

1. Внимательно выслушайте подростка в состоянии душевного кризиса. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените глубину эмоционального кризиса. Часто человек, недавно находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.
3. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
4. Родителям следует помнить: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться. Заставить себя замолчать, осознать свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптеке, подоконник в вашей – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.
5. Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора!
6. Если в семье конфликты - пересмотрите свои отношения с ребенком, больше ему доверяйте, воспринимайте его как самостоятельную взрослую личность с его индивидуальным мировоззрением, мнением, ценностями и убеждениями, желаниями и требованиями.
7. Отнеситесь всерьез к любому намеку на суицид в его словах, даже если он просто выкрикнет сгоряча: "Я не хочу с вами жить!"
8. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, психиатр, психотерапевт). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:

- что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным! Постарайтесь уверить его, что все

душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

- что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом!

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ В СЕМЬЕ:

- Не высмеивать;
- Не выслеживать;
- Не выспрашивать;
- Не подшучивать;
- Не контролировать интимный опыт общения;
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть;
- Создавать атмосферу покоя, безопасности в доме;
- Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми;
- Снимать авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!
- Создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье;
- Проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем;
- Проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку;
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить;
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше;
- Используйте наказание лишь в крайних случаях;
- Не унижайте ребенка, наказывая его.

Эмоциональное развитие личности ребенка часто недооценивают, что может привести к серьезным и печальным последствиям для него. Эмоциональное развитие должно стать предметом пристального внимания родителей и педагогов.

Самое главное – покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный.

Помните - вы всегда можете обратиться с ребенком за психологической помощью.



**ФОНД
ПОДДЕРЖКИ
ДЕТЕЙ**
находящихся
в трудной
жизненной
ситуации

8-800-2000-122



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

**ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**