



КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?

*(профилактика суицидального поведения
у детей и подростков)*

Памятка для родителей

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, каждые 40 секунд в мире происходит самоубийство. Ежегодно счеты с жизнью сводит более 800 тысяч человек. Из них 20 % приходится на подростковый и юношеский возраст. Последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза.

Попытка подростков умереть не обязательно продиктована желанием смерти. Попытка суицида для подростка – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде, вызвать сочувствие, воздействовать на других людей с определенной целью.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

Социальная изоляция. Подросток не имеет друзей, чувствует себя отверженным, одиноким. Страдания по этому поводу являются очень сильными для подростков, т. к. в данном случае не удовлетворяются их возрастные потребности в понимании, принятии.

Конфликты и неудачи в сфере человеческих отношений. Ссора, неудачи или частые конфликты с близкими людьми могут восприниматься как крайне значимые и травматичные.

Нестабильное окружение. Серьезный кризис в отношениях с родителями или родителей друг с другом, развод родителей, алкоголизм родителей.

Насилие. Подросток подвергается физическому или моральному насилию.

Тяжелая жизненная ситуация. Тяжелое заболевание, смерть кого-то из близких или друзей.

Несчастливая любовь. Безответная любовь или разрыв романтических отношений.

Нестабильное эмоциональное состояние. Депрессия. Депрессия – патологическое снижение настроения и падение активности. Наибольшая опасность депрессии – возникновение суицидальных мыслей.

Некоторые подростки считают самоубийство проявлением мужества и силы духа, на самом деле это слабость, примитивность мышления (незнание как отреагировать на проблему).

ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА ТО, ЧТО ПОДРОСТОК НАХОДИТСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ МОЖЕТ ИМЕТЬ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ И НАМЕРЕНИЯ:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот – признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Если вы заметили у ребенка какие-то из перечисленных признаков, постарайтесь поговорить с ним по «душам». Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если он сам не затронет эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

Чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует выяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

Примеры ответов

Если вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался»

Нужно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;

- не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное «с порога», и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА:

1. Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».

2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т. е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.

3. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.

4. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток все равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.

5. Делайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

6. Давайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.

7. Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.

8. Любите своего ребенка. Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь родители, помогая ребенку в его развитии, получают результат воздействия, результат своего труда.

