

Материалы для родителей

«Предотвращение суицидов у детей и подростков»

Источник – методические рекомендации для родителей «Профилактика суицидального поведения детей и подростков». Авторы-составители: О.П. Ворсина, С.В. Дианова, Е.П. Чернигова.

Главное, что для этого необходимо, – внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка. Часто первыми тревожными сигналами могут стать «сухие пустяки»:

- 1) фраза, оброненная якобы случайно, разговоры о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях;
- 2) появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете, обсуждения на интернет-сайтах методов и способов самоубийств;
- 3) стремление ребенка к уединению (стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствуют о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорят об эмоциональном дискомфорте ребенка);
- 4) разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен.

Формирование позитивной самооценки защищает детей и подростков от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться с тяжелыми жизненными ситуациями.

Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

1. Старайтесь подчеркнуть все хорошее и успешное, что присуще вашему ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе прошлые успехи, улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
2. Не оказывайте постоянное давление на подростка, не предъявляйте чрезмерных требований в достижении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.).
3. Родителям недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует действительно их любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и когда тебе только часто повторяют, что любят.
4. Детей важно принимать такими, какие они есть. Их нужно любить такими, какие они есть. Дети должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому, что они дети своих родителей.
5. Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки.
6. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы своих детей.
7. Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
8. Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт достижения успеха.
9. Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок сделал что-нибудь не так. Обсуждайте его ежедневные дела, будьте в курсе событий, которые происходят с вашим ребенком.
10. Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков малоэффективен, а порой и опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у ребенка ответную агрессию и аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.

11. Помогайте детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
12. Обязательно содействуйте в преодолении жизненных препятствий.
13. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
14. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
15. Будьте внимательны к своим детям и деликатны с ними. Если у родителей возникли опасения относительно состояния их ребенка или уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Чаще всего подростки и молодежь, находясь в состоянии стресса или суицидального риска, а также после совершения суицидальной попытки, испытывают главное затруднение – проблему общения, т.е. неспособность или невозможность обсудить с кем-то возникшие жизненные трудности. Поэтому диалог с близким человеком в это время является бесценным.

Родители могут столкнуться с тем, что ребенок отвергает их помощь. На самом деле он одновременно и желает, и не хочет её, поэтому мягкость и настойчивость, терпение и максимальное проявление сочувствия и любви необходимы для достижения положительного результата в диалоге.

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается ребенком как обман и не является искренним.
2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы ребенок мог рассказать вам правду о том, что происходит в его душе.
3. Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, как вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передадут ее.
4. Оцените серьезность намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
5. Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать с позиции нравоучений (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.
6. Сосредоточьте свое внимание, вслушайтесь в чувства, позвольте ребенку, не перебивая его, излить вам свою душу.
7. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.
8. Проявляйте искренний интерес, не прибегая к «допросу с пристрастием». Задавайте прямые вопросы: «Что случилось?», «Что произошло?».
9. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Как правило, дети хотят поделиться своими личными проблемами, просто им некому об этом сказать.
10. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которые причиняют ему боль, даже если в глазах ребенка этим человеком являетесь вы сами.
11. Дайте возможность сыну или дочери найти собственные ответы на мучающие их вопросы, даже если вы знаете очевидное решение или выход.
12. Во многих случаях суицидального поведения у детей решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть рядом со своим ребенком, который страдает.
13. Когда вы не знаете, что сказать, как утешить, как защитить своего ребенка, просто будьте рядом!

Не оставляйте ребенка одного!

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный подросток не адаптируется в жизни.