

Профилактика суицидального поведения у детей и подростков.

Как уберечь ребенка от рокового шага?



Родители являются самым первым и надёжным помощником своему ребёнку. Каждый ребенок – это особый мир, и познать его могут только те родители, которые умеют вместе со своим ребенком разделить радости и тревоги, успехи и огорчения. Главные качества родителей, которые так необходимы детям и подросткам – это гуманность, доброта и родительский такт. Именно в семье формируется и развивается личность человека, его отношение к себе, своему здоровью. От терпения, сдержанности и внимания родителей зависит успешность адаптации ребёнка в социуме.

Рекомендации родителям для поддержания тёплых взаимоотношений с детьми:

1. Сохраняйте в семье атмосферу открытости и доверия;
2. Старайтесь сохранять в доме благоприятную, эмоциональную обстановку (меньше ругайтесь и конфликтуйте с супругом (ой) и ребенком);
3. Будьте внимательны к своему ребенку. Не оставляйте без внимания изменения настроения и поведения подростков. Поговорите с ребенком, покажите, что он вам не безразличен. Без эмоционального тепла и поддержки родителя ребенок чувствует себя беззащитным и беспомощным.
4. Важнейшей функцией родителей в подростковом возрасте является помощь ребенку в решении сложных жизненных проблем, объяснение, информирование, содействие в формировании оценки самых различных сторон жизни.
5. Придерживайтесь демократического стиля воспитания, при котором родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своего ребенка в соответствии с его возрастными возможностями. Подросток включен в обсуждении семейных проблем, участвует в принятии решений, выслушивает и обсуждает мнения и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

В подростковом возрасте у большинства детей формируется миф об их бессмертии, отсюда любовь подрастающего поколения к небезобидным шалостям: катанию на лифтах, подножке трамвая или цепляются за машины, различным играм на строительных площадках. Такое своеобразное бесстрашие объясняется тем, что у подростка еще не сформирована ориентация на будущее, прежде всего на отдаленное будущее.

В большинстве случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой «невыносимой».

Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости, окончательности смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Обычно цель самоубийства подростка - повлиять на поведение другого человека, и лишь небольшое желание умереть.

Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся глобальными и абсолютно неразрешимыми:

- Ссора с друзьями. Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.
- Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.
- Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
- Игровая и компьютерная зависимость.
- Насилие в семье.
- Принадлежность к определенной юношеской субкультуре.
- Подростковая беременность. Беременность девочки-подростка становится поводом для суицида примерно в 21% всех случаев.

Родителям следует помнить:

если скандал между родителем и ребенком уже разгорелся, остановиться нужно родителю, даже осознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен.

Но если ребенок серьезно задумал совершить самоубийство, то об этом можно догадаться по ряду характерных признаков, которые делятся на 3 группы:

Словесные признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. 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 в порядок 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 школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

– замкнуться от семьи и друзей;

– быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки 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.

Будьте внимательны к своему ребёнку!

Разговор «по душам» с собственным ребёнком – главный фактор его уверенности в том, что он сам – ценность в этом мире.

**А все обиды, разочарования, беды –
ВСЁ ПРОЙДЁТ!**

