

Памятка

для родителей

Суицид. Что делать? Как помочь своему ребенку?

Суицид - намеренное лишение себя жизни
(С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова Толковый словарь).

Суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, намерения, угрозы, высказывания, попытки и завершённые суициды.

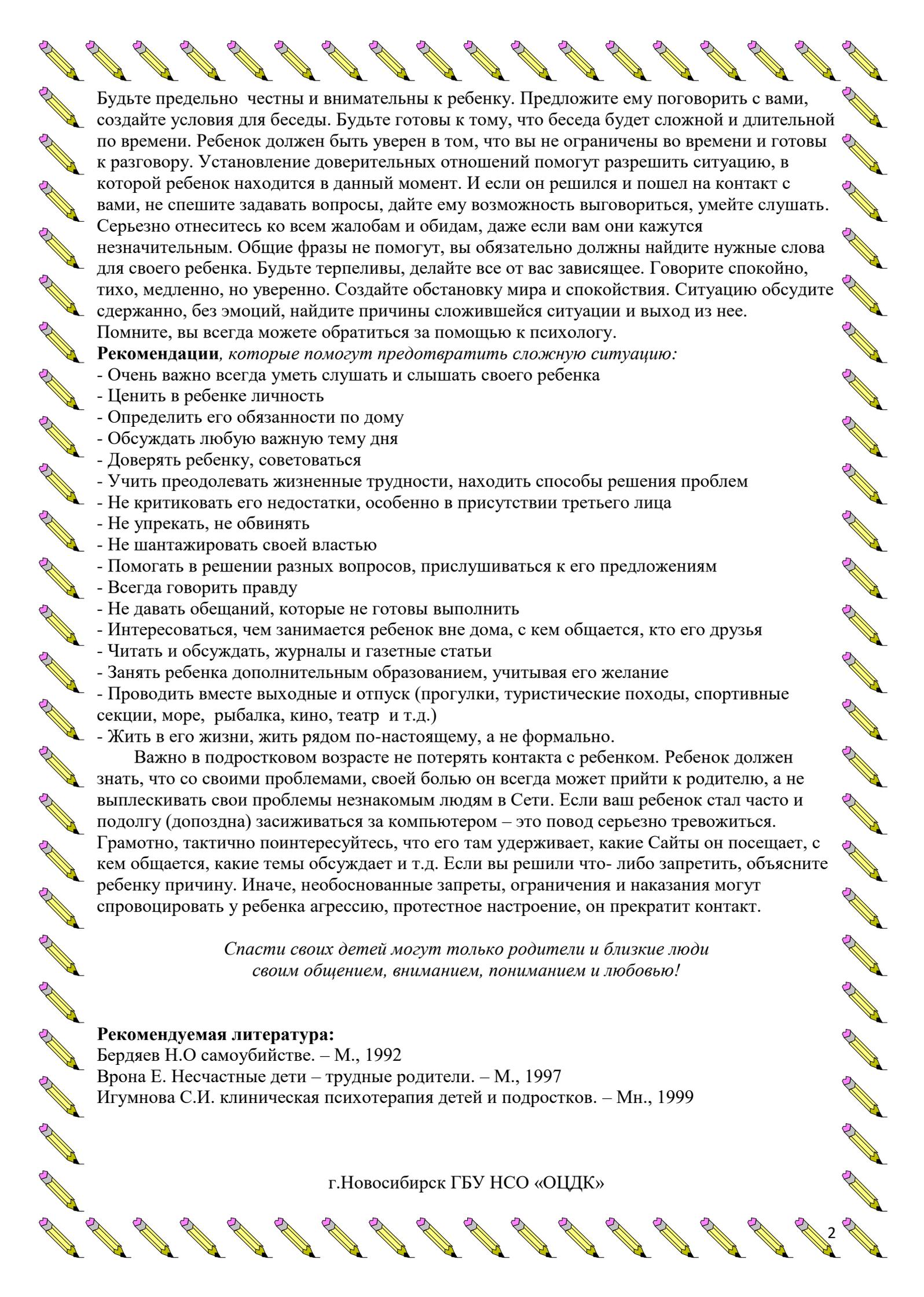
Причины, которые могут формировать у ребенка суицидальное поведение:

- ✓ развод родителей, болезнь или смерть близких, материально-бытовые трудности;
- ✓ прессинг, насилие в семье;
- ✓ смена места жительства;
- ✓ гиперопека / заброшенность;
- ✓ одиночество, отсутствие эмоциональной поддержки со стороны близких людей;
- ✓ неудачная любовь, ссора с другом или подругой;
- ✓ переживание обиды, оскорбления, унижения;
- ✓ психические и соматические заболевания, инвалидность;
- ✓ конфликты с близкими и родными;
- ✓ алкоголизм или наркомания.

Признаки, на которые родители должны обратить внимание:

- ✓ депрессия,
- ✓ резкие перепады настроения,
- ✓ слезливость,
- ✓ безразличное отношение к себе (внешнему виду),
- ✓ замкнутость,
- ✓ отстранение и уход от друзей,
- ✓ резкая смена круга общения,
- ✓ проблемы со сном (бессонница/сонливость),
- ✓ потеря аппетита или импульсивное обжорство,
- ✓ ощущение одиночества, бесполезности, разговоры «Я ни кому не нужен» и т.д.,
- ✓ враждебное отношение к окружающим,
- ✓ чувство вины «Это из-за меня...»,
- ✓ скука и грусть,
- ✓ снижение успеваемости, рассеянность,
- ✓ нарушение дисциплины в школе, прогулы,
- ✓ ощущение безнадежности и беспомощности «У меня не получится», «Я не знаю»,
- ✓ беспредметная тревога,
- ✓ негативно оценивает свою жизнь,
- ✓ разговоры о смерти,
- ✓ зависимость от наркотиков или алкоголя,

Подростки, совершающие самоубийство, обычно лишены родительской заботы и внимания. Они страдают от одиночества, от сильной душевной боли, и находятся в состоянии стресса. Самостоятельно справиться со своими проблемами им сложно и порой не возможно. Попытка суицида - это желание ребенка обратить на себя внимание. Разговоры о собственной смерти - это признак кризиса. Если вы услышали от своего ребенка подобные высказывания: «Надоело жить», «Я не могу так дальше жить», «Не вижу смысла», «Я больше не буду вам мешать», «Пора положить всему конец» и т.п., помните, это всегда означает, что ваш ребенок находится в ситуации кризиса и косвенно просит вас о помощи. Сейчас как никогда вашему ребенку нужны ВЫ.



Будьте предельно честны и внимательны к ребенку. Предложите ему поговорить с вами, создайте условия для беседы. Будьте готовы к тому, что беседа будет сложной и длительной по времени. Ребенок должен быть уверен в том, что вы не ограничены во времени и готовы к разговору. Установление доверительных отношений помогут разрешить ситуацию, в которой ребенок находится в данный момент. И если он решился и пошел на контакт с вами, не спешите задавать вопросы, дайте ему возможность выговориться, умейте слушать. Серьезно отнеситесь ко всем жалобам и обидам, даже если вам они кажутся незначительным. Общие фразы не помогут, вы обязательно должны найдете нужные слова для своего ребенка. Будьте терпеливы, делайте все от вас зависящее. Говорите спокойно, тихо, медленно, но уверенно. Создайте обстановку мира и спокойствия. Ситуацию обсудите сдержанно, без эмоций, найдите причины сложившейся ситуации и выход из нее. Помните, вы всегда можете обратиться за помощью к психологу.

Рекомендации, которые помогут предотвратить сложную ситуацию:

- Очень важно всегда уметь слушать и слышать своего ребенка
- Ценить в ребенке личность
- Определить его обязанности по дому
- Обсуждать любую важную тему дня
- Доверять ребенку, советоваться
- Учить преодолевать жизненные трудности, находить способы решения проблем
- Не критиковать его недостатки, особенно в присутствии третьего лица
- Не упрекать, не обвинять
- Не шантажировать своей властью
- Помогать в решении разных вопросов, прислушиваться к его предложениям
- Всегда говорить правду
- Не давать обещаний, которые не готовы выполнить
- Интересоваться, чем занимается ребенок вне дома, с кем общается, кто его друзья
- Читать и обсуждать, журналы и газетные статьи
- Занять ребенка дополнительным образованием, учитывая его желание
- Проводить вместе выходные и отпуск (прогулки, туристические походы, спортивные секции, море, рыбалка, кино, театр и т.д.)
- Жить в его жизни, жить рядом по-настоящему, а не формально.

Важно в подростковом возрасте не потерять контакта с ребенком. Ребенок должен знать, что со своими проблемами, своей болью он всегда может прийти к родителю, а не выплескивать свои проблемы незнакомым людям в Сети. Если ваш ребенок стал часто и подолгу (допоздна) засиживаться за компьютером – это повод серьезно тревожиться. Грамотно, тактично поинтересуйтесь, что его там удерживает, какие Сайты он посещает, с кем общается, какие темы обсуждает и т.д. Если вы решили что-либо запретить, объясните ребенку причину. Иначе, необоснованные запреты, ограничения и наказания могут спровоцировать у ребенка агрессию, протестное настроение, он прекратит контакт.

Спасти своих детей могут только родители и близкие люди своим общением, вниманием, пониманием и любовью!

Рекомендуемая литература:

Бердяев Н.О самоубийстве. – М., 1992

Врона Е. Несчастливые дети – трудные родители. – М., 1997

Игумнова С.И. клиническая психотерапия детей и подростков. – Мн., 1999