

Памятка для родителей Суицид. Как помочь своему ребенку?

(материал подобран педагогом-психологом А.А. Ултургашевой)

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 завершенные 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 никому 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.

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, умеете 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;
- 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 невыплескивать свои проблемы незнакомым людям в Сети. Если ваш ребенок стал часто ипоздолгу (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.

Попытка самоубийства - это сигнал SOS

Попытка самоубийства - это реакция на проблему, которую ребенок видит непреодолимой, это крик о помощи. Даже если Вам эта проблема кажется надуманной, а действия ребенка – шантажными, суицидальная попытка говорит о том, что других способов справиться с ситуацией он не находит. Это не значит, что ребенок «плохой», это значит, что ему сейчас плохо, и ему **необходимо помочь**.

Попытка прекратить жизнь – это крайняя степень отчаяния, одиночества, невыносимость ситуации, «страдания, которые больше невозможно выносить». Если уделить внимание только физическим последствиям попытки суицида: раны, травмы и т.д., то психологические причины так и останутся без внимания. Возможно, кризис не разрешился, а суицидальная попытка может повториться, а значит, угроза жизни ребенка сохраняется.

Психологическая помощь необходима в решении сложностей в следующих сферах:

- семейные взаимоотношения;
- сложности в колледже: учеба, отношения со сверстниками, педагогами;
- потеря близких людей, разрыв отношений;
- ощущение безнадежности, никчемности;
- болезнь и хроническая боль;
- физическое или сексуальное насилие (часто скрывается);
- вопросы сексуальной ориентации.

Как общаться, чтобы слышать друг друга

Для ребенка в кризисной ситуации нет ничего хуже чувства, что его никто не понимает и он никому не нужен. Ему необходимо дать понять, что он не одинок. Беседуйте с ним и проявляйте заботу о нем.

- Всеми своими действиями показывайте, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой им боли. Дежурные фразы о том, что «все не так уж плохо» и «все наладится» не помогают: слыша их, ребенок чувствует, что вы не понимаете и не хотите выслушать его.
- Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать все возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться».
- Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще обойтись без

слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует Ваш ребенок, в чем он сейчас нуждается, как он видит свое будущее.

- Избавьтесь от отвлекающих факторов (выключите телевизор и компьютер), чтобы вас ничто не отвлекало от беседы.
- Если подросток пребывает в расстроенных чувствах, признается, что думает о самоубийстве, и выказывает различные тревожные признаки, не оставляйте его наедине с самим собой.

*Спассти своих детей могут только родители и близкие людисвоим
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

<https://concord.websib.ru/> г.Новосибирск ГБУ НСО «ОЦДК»