



СПАСИТЕ РЕБЕНКА ЛЮБОВЬЮ

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ



«Подчеркну, в России вопросы воспитания детей, укрепления семейных ценностей – в числе ключевых общенациональных приоритетов. Важно, чтобы каждый ребенок рос здоровым и счастливым, был окружен заботой и любовью».
В. В. Путин

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к Вам, потому что именно без родительской поддержки ребенок часто опускает руки в трудной для него ситуации, теряет веру в себя. Иногда нам, взрослым, кажется, что проблемы ребенка так незначительны, что не стоят и малейшего нашего внимания... иногда это заканчивается трагедий... Так почему же дети идут на самоубийство? С одной стороны, *как считаем мы, взрослые*, детство является самым беззаботным и легким периодом жизни. Однако если вспомнить собственные переживания, то можно отметить, что в период взросления дети испытывают очень много отрицательных эмоций – во взаимоотношениях с родителями, друзьями, в периоды неудач в школе и т. д. При этом какие-то жизненные ситуации кажутся им неразрешимыми, катастрофическими, безвыходными и пугающими, загоняющими в тупик.

Предлагаем Вам обратить внимание на основные причины и предпосылки развития суицидальных тенденций у детей и подростков, рекомендации по распознаванию признаков надвигающегося детского суицида и способы помощи ребенку, попавшему в кризисную ситуацию, связанную с попыткой лишить себя жизни.

Самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное лишение себя жизни.

Суицидальная попытка (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.

Суицидальное поведение – аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и по крайней мере в минимальной степени мотивируемых явными или скрытыми интенциями к смерти.

Суицидальное поведение у детей и подростков может нести в себе как черты «манипулятивности», так и выраженные интенции к смерти. Как правило, суицидальный акт или намерения одновременно обусловлены противоречивыми мотивациями: с одной стороны – «воздействие на значимых других», попытка изменить ситуацию или «наказать» обидчика, с другой стороны – избежать психологической боли, обиды, стыда и пр. с помощью самоповреждения или смерти.

Важно!

Повод для суицида может быть, с точки зрения взрослых, незначительный.

У детей недостаточно опыта переживания, страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.

Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.

Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.

Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.

Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

Необходимые условия профилактики суицидального риска в подростковой среде:

- благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе);
- всегда стараться подчеркивать все хорошее и успешное, что есть в ребенке;
- не оказывать постоянное давление на ребенка и предъявлять чрезмерные требования в отношении достижения все лучших и лучших результатов;
- взрослым недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует их действительно любить;
- детей важно принимать такими, какие они есть;
- насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т. д.);
- возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка;
- умение ребенка попросить помощь и поддержку в решении проблем и преодолении своих трудностей;
- устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, семейные;
- контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

Антисуицидальные факторы личности:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- уверенность в себе, в своих силах, убежденность в способности достижения жизненных целей;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- избегание осуждения со стороны окружающих;
- неприятие суицидальных моделей поведения;

- наличие актуальных жизненных ценностей;
- наличие жизненных, творческих, семейных планов;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- психологическая гибкость, умение справляться со своими переживаниями и негативными эмоциями;
- умение обращаться за помощью при возникновении трудностей.

Группы суицидального риска – это подростки:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
 - испытывающие серьезные проблемы в учебе;
 - не имеющие друзей;
 - не имеющие устойчивых интересов, хобби;
 - склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания):
 - перенесшие тяжелую утрату;
 - остро переживающие несчастную любовь (разрыв высокозначимых любовных отношений);
 - имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
 - употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
 - имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
 - совершившие уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т. ч. насилия);
 - попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Как заметить надвигающийся суицид:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;

- частые жалобы на соматическое недомогание (боли в животе, головные боли, постоянная усталость, частая сонливость и т. д.);
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение человека в одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- снижение успеваемости в школе, прогулы уроков;
- дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;
- стремление привести в порядок все дела;
- резкое улучшение успеваемости;
- стремление помириться с давними врагами;
- косвенные намеки о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Вам больше не придется обо мне волноваться» и т. п.;
- прямые разговоры о смерти: «Я не хочу жить», «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить» и т. п.

Что делать, если появились подозрения?

При первых же малейших подозрениях на возможность суицида открыто и деликатно поговорите с подростком, выслушайте его без осуждения и постарайтесь с полной ответственностью вникнуть в его проблему. В диалоге необходимы мягкость и настойчивость, терпение и максимальное проявление сочувствия и любви.

Необходимо придерживаться следующих правил:

- всеми своими действиями показывайте ребенку, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой боли;

- дежурные фразы о том, что «все не так уж плохо» и «все наладится» не помогают: слыша их, подросток чувствует, что вы не понимаете и не хотите понять и выслушать его;

- вместо общих фраз используйте следующие: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе», «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», «Чувствую, что что-то происходит, давай поговорим об этом», «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все чувствуем что-то подобное. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить», «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Давай поговорим об этом», «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» и т. д.;

- 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 ваш ребенок не идет на контакт, задайте ему несколько важных вопросов:

- Тебе сейчас плохо?

- Нужна ли помощь другого человека?

- Могу ли я пригласить кого-либо из твоих друзей?

- Я могу вызвать врача?

- Ты можешь поговорить со мной, через некоторое время?

Если все-таки ребенок не отвечает на данные вопросы, проявляется явные признаки суицидального поведения, то, возможно, необходимо обратиться в службу скорой помощи.

Когда подросток скрывает свои переживания от родителей или находится в оппозиции к ним, то взрослым следует поговорить с его друзьями, их родителями, учителями в школе, спросите, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников. В случае необходимости, обратитесь к специалисту (психологу, детскому психиатру).

Недооценка серьезности чувств и намерений ребенка может привести к непоправимым последствиям. Безразличное или пренебрежительное отношение к жалобам подростка способно подтолкнуть его на необдуманный шаг.

Роль семьи в профилактике суицидального поведения

При исследовании множества подростковых самоубийств, специалисты обнаружили одно сходное обстоятельство: у этих детей очень сильно нарушаются эмоциональные взаимодействия с семьей, поэтому родителям необходимо:

- поддерживать активное общение с ребенком (чаще спрашивать о том, как прошел его день, с кем он общается, есть ли то, что его огорчает (радует) и т. д.), организовывать совместные досуговые мероприятия. Не ограничивать общение с ребенком вопросами: «Как дела в школе?», «Почему в комнате опять беспорядок?», «Ты уроки сделал?» и т. д.;

- получать положительные эмоции от совместного времяпрепровождения;

- проявлять сочувствие, окружать теплом, заботой, вниманием, демонстрировать ребенку, что вы его любите таким, какой он есть;

- словами и поступками вселять уверенность в силы и возможности ребенка (не порицать, а поддерживать, внушать оптимизм в его действия, не придирайтесь по мелочам);

- не обвинять ребенка в «недовольном виде», а показывать ему позитивные стороны и возможности его личности;

- осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками, уделять пристальное внимание смене привычек, его кругу общения;

- осуществлять контроль посещаемости занятий и прогулов;

- своевременно направлять ребенка на лечение в связи с психическими расстройствами и злоупотреблением алкоголем или наркотиками;
- ограничить доступ к возможным средствам самоубийства – токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т. п.;
- развивать способности любить и быть любимыми;
- формировать умения себя занять и трудиться;
- с раннего детства формировать устойчивый интерес к спорту, искусству, познанию и т. д.;
- организовать деятельность, альтернативную отклоняющемуся поведению: кружки по интересам и спортивные секции, экскурсии и турпоходы, благотворительные акции и т. п.;
- предъявлять требования по возможностям ребенка;
- учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков, формировать у ребенка потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...»;
- учить ребенка выражать свои эмоции и чувства;
- воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- не иронизировать над ребенком, если он в какой-то ситуации оказался слабым физически или морально, помочь ему в этой ситуации, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
- не сравнивать ребенка с другими детьми, например, более успешными в учебе или спорте;
- следить за соблюдением режима дня (полноценные сон, питание, прогулки на свежем воздухе и т. д.).

Уважаемые родители, помните!

Любовь, открытые и теплые взаимоотношения в семье, внимание к детским трудностям и переживаниям, ежедневное доброе общение с детьми и Ваша поддержка – все это не оставляет шансов детскому суициду!

Если подросток говорит:	Рекомендуемые варианты ответа:	Нерекомендуемые варианты ответа:
«Ненавижу учебу, школу, учителей и т. п.»	«Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?» «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте...» «Да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«На кого ты обижен?» «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит?»	«Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?» «Я очень хорошо тебя понимаю»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, то мы можем попробовать это сделать вместе»	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»