

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Профилактика суицидального поведения в детско-подростковой
среде

СУИЦИД – ЭТО ПРЕДНАМЕРЕННОЕ ЛИШЕНИЕ СЕБЯ ЖИЗНИ.

И ЭТО НЕ НОРМА ПОВЕДЕНИЯ.

Это не выход из ситуации!

Это не является нормой, потому что даже на инстинктивном уровне у человека присутствует желание и стремление к сохранению жизни. Тем не менее, ежегодно в мире около миллиона человек решают добровольно прекратить своё существование.

Причины суцидов

1. Связаны с отклонением от нормы отношений между человеком и его окружением.
2. Либо человек находится вне общества
3. Либо жертвует собой ради других
4. Также он может находиться под чьим-то давлением или, напротив, чувствовать вседозволенность

Типы суцидального поведения

1. Эгоистический тип суцида – это самоубийство из-за полного закрытия человека от общества. Чувство одиночества индивида заставляет чувствовать себя лишним
2. Альтруистический тип суцида – это жертвование собой на благо общества, во имя высшей идеи
3. Анатомический тип – самоубийство из-за отсутствия контроля и ограничений. (например, молодые люди, потерявшие родителей – не сформированы чёткие представления о жизни)
4. Фаталистический тип – уход из жизни из-за невозможности человека противостоять оказываемому на него давлению (невозможность реализовать свои необходимые желания)

ЧТО НУЖНО ПОНИМАТЬ О ДЕТЯХ:



1. Дети психологически уязвимее взрослых;
2. Дети не до конца осознают последствия своих поступков;
3. Дети более чувствительны к неудачам;
4. Дети мыслят более конкретно, чем взрослые;
5. Дети очень непосредственны;
6. Дети хуже взрослых информированы о последствиях самоповреждающего поведения.

Почему дети делают это?

- неразделенная любовь;
- конфликты в семье (ссоры, разводы и пр.);
- конфликты в школе (травля, шантаж, неприятие и пр.);
- ситуационный фактор (потеря близкого человека, животного и пр.);
- психологическое нездоровье;
- употребление психоактивных веществ.



КАКИЕ ПРИЗНАКИ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА, ПОМОГУТ ПОНЯТЬ О НАМЕРЕНИИ СОВЕРШИТЬ СУИЦИД:

Присутствуют признаки стресса (нарушение аппетита, сна, проявление беспокойства, тревожности, потеря интереса к окружающему, чувство вины).

Ребенок открыто говорит: «Лучше мне умереть!», «Ненавижу свою жизнь!» и т.п.

Изменение повседневных привычек, несоблюдение правил личной гигиены.

В беседах появляются темы о смерти, самоубийстве, подросток выбирает литературу, социальные группы о смерти.

Перемены в поведении и настроении ребенка (ребенок становится излишне замкнут, либо раскован, проявляется склонность к рискованным поступкам, собственная личность представляется ему ничтожной, испытывает безразличие к своей судьбе).

Личностные особенности ребенка склонного к суицидальному поведению:

- эмоциональная напряженность, неустойчивость, замкнутость;
- неумение справляться со стрессовой ситуацией;
- низкая самооценка;
- отсутствие родительского тепла.

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:



1

Поддерживать активное общение с ребенком (чаще спрашивать о том, как прошел его день, с кем он общается, как обстоят дела в школе и пр.).

2

Проявлять сочувствие, окружать теплом, заботой и вниманием. Демонстрировать ребенку, что Вы его любите таким, какой он есть.

3

Словом и поступком вселять уверенность в силы и возможности ребенка (не порицать, а поддерживать, внушать оптимизм в его действия).

4

Осуществлять контроль за поведением ребенка. Анализировать его отношения со сверстниками, уделять пристальное внимание сменам привычек, его кругу общения.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Привязанность к родным и близким

Наличие жизненных, творческих, образовательных, семейных планов

Положительное отношение к собственной личности

Чувство ответственности и долга

Каждый родитель хочет видеть своих детей счастливыми.

Но не каждый может сказать, что его отношения с ребенком полны взаимопонимания, доверия и теплоты.

Особенно, когда этот ребенок достиг подросткового возраста.

Причина трудностей скрывается не только в особенностях этого возрастного периода, но и в качестве самих отношений между родителями и ребенком.

Предлагаем Вам 4 простых вопроса для ежедневного общения и укрепления детско-родительских отношений.

Четыре вопроса для укрепления отношений:

Как прошел твой день?



Важно, чтобы ребенок чувствовал, что Вам действительно интересно узнать, что происходит в его жизни, и Вы открыты для разговора. Не настаивайте на ответе. Скажите, что будете рады узнать новости из жизни ребенка, когда он захочет ими поделиться. И расскажите о том, как прошел Ваш день.

Было ли что-то хорошее, что порадовало тебя сегодня?



В трудные времена каждому из нас важны источники утешения и надежды. Помогите ребенку находить их даже в самые неприятные дни. Придумайте способы поднять настроение себе и ребенку. Это научит его справляться с жизненными трудностями и поможет укрепить веру в себя.

Как дела у твоих друзей?



Поддерживая отношения с ребенком, важно знать, как выглядят его отношения со сверстниками и насколько они для него значимы. Вы можете задавать вопросы о каком-то конкретном друге, а можете интересоваться отношениями ребенка с его друзьями в целом.

Ребенку важно чувствовать, что в случае необходимости, Вы сможете помочь ему разобраться в сложностях взаимоотношений без осуждения и нотаций.



Уважаемые родители!



Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте возникающие проблемы. Учите детей разрешать их, внушайте уверенность в себе и оптимизм. Если у вас возникают какие-либо вопросы и сомнения, вы чувствуете тревогу и опасение по поводу состояния вашего ребенка, обращайтесь за помощью к специалистам. Не стоит

полагаться на время и на то, что когда-нибудь ситуация сама разрешится. Проявите бдительность. Специалисты помогут найти выход из трудной для вашего ребенка ситуации.

Суждение о том, что подростки, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. Большинство подростков, предпринимающих суицидальные попытки, предупреждают о своем намерении родных, близких, друзей (говорят о том, что находятся в безвыходной ситуации, думают о смерти). Подросток может прямо говорить о суициде, рассуждать о бессмысленности жизни, о том, что без него в этом мире будет лучше. Вас должны насторожить следующие фразы: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопрос «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о смерти и похоронах.



Можно выделить следующие признаки, которые могут указывать на то, что ребенок находится в кризисном состоянии, в том числе может иметь суицидальные мысли и намерения:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление внезапной тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, замедленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости, появление рассеянности;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску, неоправданным, опрометчивым поступкам;
- потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему больше не понадобятся;
- самообвинения;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать, если возникли подозрения:



- Удержитесь от проявления первой негативной эмоции: обвинения, нравоучения, угрозы - это может оттолкнуть ребенка; в то же время не откладывайте решение этой проблемы;
- Не старайтесь собственными силами решить данную проблему, незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: психиатрам-наркологам, психотерапевтам, психологам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь;
- Обсудите эту ситуацию с другими членами семьи и выработайте единую позицию;
- Поговорите доверительно с ребенком о том, что вас тревожит, дайте ему понять, что вы его любите и беспокоитесь о его здоровье;
- убедите ребенка в необходимости помощи специалиста наркологической службы, которую он может получить анонимно и бесплатно;
- Если ребенок не идет на контакт, обратитесь к специалисту-психологу, который поможет выстроить отношения с ребенком и продвинуть решение проблемы; побудить ребенка обратиться к специалисту могут значимые для него люди.

Рекомендации родителям

- ✓ Несмотря ни на что, сохраняйте положительное представление о своём ребёнке.
- ✓ Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье ни чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
- ✓ Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ним.
- ✓ Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
- ✓ Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят ему вас.
- ✓ Когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.
- ✓ Следите за своим поведением, т.к. дети обычно повторяют действия взрослых
- ✓ Будьте терпимее, выслушивая подростка без критики.

Всегда обращайтесь внимание на :

- Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
- Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.
- Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.
- Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.
- Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.
- Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям

Что может удержать от суицида:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
- Будьте внимательным слушателем;
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- Помогите определить источник психического дискомфорта;
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- Помогите ребенку осознать его личные ресурсы;
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.



Что нельзя делать:

- нельзя читать нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите: «Разве это проблема...», «Ты живешь лучше других...» и т.д.;
- не спорьте, не смейтесь над подростком.
- недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения;
- предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию ;
- чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка ;
- не оставляйте ребенка одного.

Своим поведением дети демонстрируют нам свои чувства. Наблюдая за ребенком, можно определить, что он чувствует, в каком состоянии находится. Если вы заметили в поведении ребенка следующие *признаки* - бейте тревогу!

- Понижение или резкие перепады настроения, глубокая печаль, повышенная эмоциональная чувствительность, плаксивость, потеря аппетита, переедание, повышенная сонливость, бессонница, постоянное недомогание, снижение внимания, нерешительность, апатия.

- Потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим интерес, социальная самоизоляция, отход от семьи, друзей, несвойственная молчаливость или высказывание со скрытым вторым смыслом, смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров.

- Предпочтение траурной или скорбной музыки, раздача личных вещей, составление завещания, разговоры об отсутствии ценности жизни, фантазии на тему смерти, интерес к возможным средствам самоубийства, высказывания «я не хочу жить», «я хочу умереть», «нет смысла жить дальше» и т.д., косвенные высказывания «ничего, скоро вы отдохнете от меня», «ничего, скоро все закончится для меня», «они скоро пожалеют, что отвергли меня».

- Раздача личных вещей знакомым и друзьям, приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел.

- Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность, написание прощальных писем, странное «прощальное» поведение с людьми, связанные со смертью, символические высказывания, особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.

Чтобы избежать неблагоприятного поведения, способствуйте развитию самоуважения и чувства собственного достоинства ребенка:

- Не сравнивайте ребенка с окружающими.

- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.

- Чаще обнимайте ребенка, прикасайтесь к нему, используйте упражнения на расслабление.

- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

- Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.

- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.

- Используйте наказание лишь в крайних случаях. Наказывая ребенка, вы его унижаете.

- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»

- Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и чувствовал себя успешным.

Если вы любите своего ребенка безусловной любовью, у него появится чувство внутреннего равновесия, и это позволит ему по мере взросления контролировать свое поведение.



Помните!

Эти слова ласкают душу ребенка:

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Спасибо! Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне! Садись рядом, мы можем поговорить...
- Расскажи мне, что с тобой...
- Могу я с тобой посоветоваться...
- Я радуюсь твоим успехам! Я горжусь, какой ты талантливый!
- Что бы ни случилось, помни: я с тобой и готов помочь!



Как избежать суицида?

- ❑ *Выразите свою заинтересованность* личностью и судьбой собеседника.
- ❑ *Задавайте вопросы* в прямой, искренней и спокойной манере, используйте технику активного слушания.
- ❑ *Выясните, насколько ясный образ будущего* суицидального действия сформирован у собеседника.
- ❑ *Попытайтесь выяснить причины и условия* формирования суицидальных намерений. Не принуждайте собеседника говорить о них, если рассказ для него слишком болезнен.
- ❑ *Побудите его выразить свои чувства* в связи с проблемой.
- ❑ *Спросите, приходилось ли ему рассказывать* кому-либо о том, что он говорит сейчас. Этот вопрос поможет подтолкнуть собеседника к мысли, что, возможно, главная его проблема в социальной (само) изоляции.
- ❑ *Обязательно обратитесь за помощью* к специалисту (психологу).

