

Памятка для родителей «Как не допустить суицид у подростка»

Источник - Центр социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ)

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и жизни. Распознать риск суицидального поведения у детей и понять, что конкретно делать в сложившейся ситуации, вам поможет памятка, подготовленная специалистами МГППУ.

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ваш сын или дочь отказывается от помощи, уделяйте ребенку больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?

- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого: – спрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым; – придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному; – помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.
- Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен

добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

- Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

- Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

- Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи. • Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления

- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может

им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в каких ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в каких он еще нуждается в помощи и руководстве.

- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком

Памятка для родителей «Приемы повышения самооценки или чувства самоценности ребенка»

(Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»)

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришла», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «Давай (посидим, поделаем...) вместе», «Ты, конечно, справишься», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Ты моя хорошая».
10. Обнимать не менее 4-х раз, а лучше по 8 раз в день.
11. Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
12. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

13. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.

14. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

15. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

16. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

17. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно разъяснительным, чем повелительным.

18. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

19. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

Материалы для родителей «Предотвращение суицидов у детей и подростков»

Источник – методические рекомендации для родителей «Профилактика суицидального поведения детей и подростков». Авторы-составители: О.П. Ворсина, С.В. Дианова, Е.П. Чернигова.

Главное, что для этого необходимо, – внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка.

Часто первыми тревожными сигналами могут стать «сухие пустяки»:

- 1) фраза, оброненная якобы случайно, разговоры о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях;
- 2) появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете, обсуждения на интернет-сайтах методов и способов самоубийств;
- 3) стремление ребенка к уединению (стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствуют о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорят об эмоциональном дискомфорте ребенка);
- 4) разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен. Формирование позитивной самооценки защищает детей и подростков

от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться с тяжелыми жизненными ситуациями.

Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

1. Старайтесь подчеркнуть все хорошее и успешное, что присуще вашему ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе прошлые успехи, улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
2. Не оказывайте постоянное давление на подростка, не предъявляйте чрезмерных требований в достижении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.).
3. Родителям недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует действительно их любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и когда тебе только часто повторяют, что любят.
4. Детей важно принимать такими, какие они есть. Их нужно любить такими, какие они есть. Дети должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому, что они дети своих родителей.
5. Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки.
6. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы своих детей.
7. Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
8. Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт достижения успеха.
9. Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок сделал что-нибудь не так. Обсуждайте его ежедневные дела, будьте в курсе событий, которые происходят с вашим ребенком.
10. Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков малоэффективен, а порой и опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у ребенка ответную агрессию и аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.

11. Помогайте детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним
12. Обязательно содействуйте в преодолении жизненных препятствий.
13. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
14. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
15. Будьте внимательны к своим детям и деликатны с ними.

Если у родителей возникли опасения относительно состояния их ребенка или уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Чаще всего подростки и молодежь, находясь в состоянии стресса или суицидального риска, а также после совершения суицидальной попытки, испытывают главное затруднение – проблему общения, т.е. неспособность или невозможность обсудить с кем-то возникшие жизненные трудности. Поэтому диалог с близким человеком в это время является бесценным. Родители могут столкнуться с тем, что ребенок отвергает их помощь. На самом деле он одновременно и желает, и не хочет её, поэтому мягкость и настойчивость, терпение и максимальное проявление сочувствия и любви необходимы для достижения положительного результата в диалоге.

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается ребенком как обман и не является искренним.
2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы ребенок мог рассказать вам правду о том, что происходит в его душе.
3. Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, как вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передадут ее.
4. Оцените серьезность намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
5. Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать с позиции нравучений (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.
6. Сосредоточьте свое внимание, вслушайтесь в чувства, позвольте ребенку, не перебивая его, излить вам свою душу.

7. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.

8. Проявляйте искренний интерес, не прибегая к «допросу с пристрастием». Задавайте прямые вопросы: «Что случилось?», «Что произошло?».

9. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Как правило, дети хотят поделиться своими личными проблемами, просто им некому об этом сказать.

10. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которые причиняют ему боль, даже если в глазах ребенка этим человеком являетесь вы сами.

11. Дайте возможность сыну или дочери найти собственные ответы на мучащие их вопросы, даже если вы знаете очевидное решение или выход.

12. Во многих случаях суицидального поведения у детей решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть рядом со своим ребенком, который страдает.

13. Когда вы не знаете, что сказать, как утешить, как защитить своего ребенка, просто будьте рядом! Не оставляйте ребенка одного!

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный подросток не адаптируется в жизни.