

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЕЙ

В состоянии ребенка:

- Устойчиво сниженное настроение. Частым спутником суицидального поведения является депрессия. Нередко грустное настроение сопровождается мыслями об отсутствии перспективы, пессимистической трактовкой любого события.
- Высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное беспокойство ребенка, его повышенная тревожность, особенно если они сочетаются с нарушениями сна, аппетита.
- Чувство вины, которое не связано с реальными поступками. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.

В поведении ребенка:

- Разговоры подростка о самоубийстве, о бессмысленности жизни. Вопросы ребенка родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился», «А как вы будете жить, если меня не будет». Нередко обсуждение этих вопросов указывает на то, что мысли о смерти занимают ум ребенка. 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, значит, что не сделает, но это не так. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца;
- Частые поисковые интернет-запросы на тему смерти и способов ухода из жизни. Если в истории браузера встречаются сайты, связанные с суицидальной тематикой нельзя исключить, что молодой человек приступил к планированию суицида.
- Повышенный интерес к лекарствам, изучение инструкций по применению, аннотаций, лекарственных средств, главным образом седативного действия. Приобретение средств, способствующих совершению суицида. Покупка средств увечья, лекарств. Указывает на подготовку к реализации суицидального замысла.

- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
- Раздаривание вещей, особенно субъективно значимых для ребенка.
- Замкнутость, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей; стал неряшливым.

Следует помнить!

Риск совершения суицидальных действий выше при наличии в характере ребенка таких черт, как импульсивность, несдержанность, склонность к действиям на основе сиюминутных порывов без достаточного продумывания возможных последствий.

Значительная часть суицидальных попыток совершается не в результате тщательного планирования, а импульсивно и необдуманно, под влиянием текущего момента.

-

СОВЕТЫ

При первых же малейших подозрениях на возможность суицида открыто и деликатно поговорите с подростком, выслушаете его без осуждения и постарайтесь с полной ответственностью вникнуть в его проблему.

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь поговорить с друзьями ребенка, преподавателями в колледже, спросите, как ведет себя ребенок в колледже, в компании сверстников. Если Вас насторожило и серьезно обеспокоило поведение ребенка – обратитесь к специалисту самостоятельно или с ним.

Рекомендации по профилактике

- Сохранять контакт со своим ребенком. Важно сохранять контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого расспрашивайте его с искренним любопытством о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ребенку важным, даже если вам это кажется не значительным; 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 не эффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. 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.

- Говорить 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 подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.

- Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство. Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для Вас, для вашего подростка. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Задумчивая беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что не правильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы где-то на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

- Передать ребенку понимание ценности жизни самой по себе. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится неочевидной. 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.

- Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха. Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Напротив, привычка к успехам порою делает неизбежные неудачи чрезвычайно болезненными.

- Проявить любовь и заботу, понять, что стоит за внешней грубостью подростка. 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. Важно лишь найти приемлемые для этого возраста формы их проявления.

- Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей, 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 свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых подростку можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

- Вовремя обратиться к специалисту, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим подростком.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Все, что связано с ребенком, имеет большое значение.

Атмосфера взаимного доверия является обязательным условием воспитания счастливого человека

