РОДИТЕЛЯМ О ПОДРОСТКОВОМ СУИЦИДЕ

Подростковый возраст сложен для всех. Но сложнее самому ребенку: с одной стороны он стремиться дистанцироваться от родителей, стремиться к психологической независимости от взрослых, а с другой стороны по-прежнему нуждается в принятии, поддержке, любви, близких отношениях, только уже на более качественном уровне. Роль мудрого родителя состоит в том, что бы ненавязчиво предлагать свою помощь и чутко откликаться на запросы ребенка. Мы уже не ведем за руку, а идет рядом.

Как помочь ребенку качественно прожить этот период перехода во взрослую жизнь. Как предупредить трагические последствия неудач на этом пути? Как происходит, что еще вчера улыбчивый, умный, добрый, послушный ребенок не справляется с жизнью и выбирает смерть?

ВНУТРЕННЕЙ ПРИЧИНОЙ СУИЦИДА ВСЕГДА ЯВЛЯЕТСЯ НЕПЕРЕНОСИМАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ БОЛЬ И ОТСУТСТВИЕ СПОСОБНОСТИ НАЙТИ РЕШЕНИЕ.

Иногда причиной может быть психическое заболевание и важно вовремя это заметить и начать лечение.

ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ СУИЦИДА С НАРУШЕНИЕМ КОММУНИКАЦИИ, С СИТУАЦИЯМИ КОГДА РЕБЕНОК:

● нуждается в любви и помощи, но не получает их

●испытывает постоянное чувство вины за происходящие события (развод родителей, не успешность родителей, за то что не может оправдать их ожидания)

●чувствует себя никому не нужным

●не может сам разрешить сложную ситуацию или ее последствия

●не имеет внутреннего психологического ресурса для борьбы с эмоциональным напряжением

●боится наказания или несправедливых претензий со стороны взрослых

●очень хочет получить кого-то или что-то, но не видит способа как этого достичь.

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА? ЕСЛИ ВАШ ПОДРОСТОК:

● угрожает покончить с собой, составляет записки об уходе из жизни или уже совершает попытки суицидального характера

●заявляет «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют, что мне сделали», «я никому не нужен» и т.п.

●становиться нестабильным – отмечается резкая смена настроения, состояния

●ребенок раздает любимые вещи

●вдруг становиться агрессивным, бунтует, не желает никого слушать, живет на грани риска, не бережет себя (в том числе и АУТОАГРЕССИЯ – порезы, ожоги и т.д. ).

●замкнулся в себе и не идет на контакт

●очень напряженно переживает информацию о чьей-то смерти

●начал или усилил употребление алкоголя или наркотиков

ЧТО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО ТОЧНО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ? КАК РЕАГИРОВАТЬ РОДИТЕЛЯМ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ!?

РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ ПО ДУШАМ

Не читайте нотации, вы получите только агрессию и сопротивление в ответ, ребенок закроется и уйдет в свои проблемы, таким образом рождается недоверие к взрослым.

ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ДОСТАТОЧНО ВАШЕГО ВНИМАНИЯ

Не игнорируйте ребенка и его желания получить внимание – все формы суицидального поведения чаше всего это крик о том, что бы обратили внимание на ребенка и помогли разобраться в каких либо его проблемах, если этого не происходит, ребенок ищет другой выход, в том числе и уход из жизни.

ОТНОСИТЕЛЬ С ПОНИМАНИЕМ К ЕГО ПРОБЛЕМАМ

Фраза «Разве это проблема?» губительна для отношений. У детей еще нет такого опыта, как у вас и для них самые не значительные проблемы могут быть глобальны.

ВЕДИТЕ С РЕБЕНКОМ КОНСТРУКТИВНЫЙ ДИАЛОГ

Не спорте. Спор заставляет отстаивать свою точку зрения и находить дополнительные аргументы своей правоты.

УВАЖАЙТЕ МНЕНИЕ И ПОЗИЦИЮ РЕБЕНКА

Не смейтесь над подростком или его поступками – уважение к ребенку и его мнению дает возможность получить ключ к его доверию.

!!! Очень важно, если вы заметили тревожные признаки обратиться к специалисту – психологу. С помощью психолога вы сможете определить степень риска и разработать дальнейшую стратегию поведения. Именно специалист должен понять – кто еще должен быть задействован в этой ситуации: нужна ли консультация психиатра или суицидолога. Не избегайте беседы со школьным психологом. А так же вы можете обратиться на телефон доверия (391)231-48-47 или получить консультацию суицидолога по т. (391) 292-38-39

!!! ПОМНИТЕ УЛУЧШИТЬ И СПАСТИ СИТУАЦИЮ МОЖНО В САМЫХ СЛОЖНЫХ СЛУЧАЯХ, ВАЖНО НАЧАТЬ!!!

ВОТ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ:

● ЧАЩЕ ЦЕЛУЙТЕ, ОБНИМАЙТЕ, ГОВОРИТЕ «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!»

●СПРАШИВАЙТЕ «ЧЕМ ПОМОЧЬ?» И ПРИМИТЕ ОТКАЗ, ЕСЛИ ПОМОЩЬ НЕ НУЖНА

●ПРОВЕРЯЙТЕ ИСКРЕННЮЮ ЗАИНТЕРЕССОВАННОСТЬ, ВАЖНО УМЕТЬ СЛУШАТЬ

●БЕСЕДУЙТЕ С РЕБЕНКОМ НА РАЗЛИЧНЫЕ ТЕМЫ, КАК МОЖНО БОЛЬШЕ И ЧАЩЕ

И ЕЩЕ ОДИН ВАЖНЫЙ СОВЕТ! НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СОБСТВЕННОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ. ЗДОРОВЫЙ, СЧАСТЛИВЫЙ, САМОДОСТАТОЧНЫЙ РОДИТЕЛЬ – ЭТО ОГРОМНЫЙ РЕСУРС ДЛЯ РЕБЕНКА!!!

Информацию подготовила педагог-психолог: Крысь В.О.

по материалам «Краевого Кризисного центра ВЕРБА», дополнительную информацию можно узнать на сайте centerverba.ru