

Управление образования администрации города Чебоксары
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество»
города Чебоксары Чувашской Республики
(МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары)
Адреса: 428034, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Эльгера, д.3,
ул. Университетская, д. 25, пр. Мира, д.8
Телефоны: 8(8352) 41–22–17, 40–28–38, 41–22–11, 43–37–93,
40–06–15, 40–05–72, 63–27–14, 63–37–17

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?

(рекомендации родителям)

Жизнь человека – величайшая ценность.

К сожалению, в обществе, где нет полного понимания этой Истины, встречается такое противоестественное и попирающее законы Природы явление как самоубийство (суицид).

Суицид представляет собой преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели.

Одним из возрастных периодов, когда имеется повышенный суицидальный риск, является подростковый возраст. У подростка появляется «чувство взрослости», но еще не сформированы смыслы, ценности, формы взаимодействия во взрослом мире. Отсутствие жизненного опыта, незрелость личности и мышления могут любую проблему превратить в неразрешимое, по мнению подростка, препятствие. Поэтому в этом возрасте крайне важна поддержка; поддержка семьи, друзей, педагогов.

Психологический смысл подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему душевному страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Не осознается еще конечность, необратимость смерти. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи;
- чувствует себя никому не нужным;
- не может сам разрешить сложную ситуацию;
- накопилось множество нерешенных проблем;
- боится наказания;
- хочет отомстить обидчикам;
- хочет получить кого-то или что-то;

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация (развод, конфликты между родителями, конфликты родителей и детей, жестокое обращение, физические наказания, алкогольная и другие зависимости в семье);
- проблемы в учебе;
- мало друзей;
- нет устойчивых интересов, хобби;
- перенесли тяжелую утрату (смерть близкого человека, любимого питомца);
- семейная история суицида;
- склонность к депрессиям;

Управление образования администрации города Чебоксары
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество»
города Чебоксары Чувашской Республики
(МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары)
Адреса: 428034, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Эльгера, д.3,
ул. Университетская, д. 25, пр. Мира, д.8
Телефоны: 8(8352) 41–22–17, 40–28–38, 41–22–11, 43–37–93,
40–06–15, 40–05–72, 63–27–14, 63–37–17

- употребляющие алкоголь, наркотики;
- ссора с любимой девушкой или парнем;
- жертвы насилия;
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Поскольку существует взаимосвязь суицидов с состоянием депрессии, родителям нужно знать признаки наличия депрессии у подростков, которые могут наблюдаться без видимых причин.

Признаки депрессии у подростков:

- снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась;
- подавленность, тревога;
- вялость, хроническая усталость;
- физические недомогания, ухудшение сна, изменения аппетита;
- повышенная раздражительность из-за мелочей;
- сложности концентрации внимания;
- устойчивое снижение успеваемости;
- прогулы школы;
- социальная изоляция, отсутствие друзей;
- самоповреждающее поведение (порезы и т. п.).

Наличие 2-3 признаков указывает, что ребенку нужна помощь специалистов.

Четыре основные чувства, приводящие к мыслям о самоубийстве:

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Что в поведении подростка должно насторожить:

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которые сохраняются длительное время.
- Резкое изменение поведения (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).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Управление образования администрации города Чебоксары
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество»
города Чебоксары Чувашской Республики
(МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары)
Адреса: 428034, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Эльгера, д.3,
ул. Университетская, д. 25, пр. Мира, д.8
Телефоны: 8(8352) 41-22-17, 40-28-38, 41-22-11, 43-37-93,
40-06-15, 40-05-72, 63-27-14, 63-37-17

• Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь.

Суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.

Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.

Такими знаками предостережения могут выступать:

- Заметная перемена в обычных манерах поведения.
- Недостаток сна или повышенная сонливость.
- Ухудшение или улучшение аппетита.
- Признаки беспокойства.
- Признаки вечной усталости.
- Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду.
- Усиление жалоб на физическое недомогание.
- Склонность к быстрой перемене настроения.
- Отдаление от семьи и друзей.
- Упадок энергии.
- Отказ от работы в клубах и организациях.
- Излишний риск в поступках.
- Поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни
- Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности.
- Усиленное чувство тревоги.
- Выражение безнадежности.
- Приобщение к алкоголю и / или наркотикам, усиление их потребления.
- Раздача в дар ценного имущества.
- Приведение в порядок всех дел.
- Разговоры о собственных похоронах.
- Составление записки об уходе из жизни.

Словесные заявления:

- «Ненавижу свою жизнь!».
- «Они пожалеют о том, что мне сделали!».
- «Не могу больше этого вынести... Надоело... Сколько можно! Сыт погорло!!!».
- «Я решил покончить с собой!».
- «Просто жить не хочется... Пожил и хватит!».
- «Никому я не нужен... Лучше умереть!».
- «Это выше моих сил...».
- «Ненавижу всех и все!!!».
- «Единственный выход – умереть!!!».
- «Больше ты меня не увидишь!..».

Управление образования администрации города Чебоксары
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество»
города Чебоксары Чувашской Республики
(МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары)
Адреса: 428034, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Эльгера, д.3,
ул. Университетская, д. 25, пр. Мира, д.8
Телефоны: 8(8352) 41–22–17, 40–28–38, 41–22–11, 43–37–93,
40–06–15, 40–05–72, 63–27–14, 63–37–17

- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!».
- «Если мы больше не увидимся, спасибо за все!!!».

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку;
- умеете показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умеете слушать ребенка;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц; обратитесь за помощью к специалистам.

Чего 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 предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком.

Не следует говорить ребенку:

- «Когда я был в твоём возрасте...!»;
- «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
- «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
- «Где уж мне тебя понять!»;
- «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
- «Не получается – значит, не старался!»;
- «Все дети, как дети, а ты ...»;
- «Сам виноват...».

Обязательно скажите ему:

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;

Управление образования администрации города Чебоксары
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество»
города Чебоксары Чувашской Республики
(МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары)
Адреса: 428034, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Эльгера, д.3,
ул. Университетская, д. 25, пр. Мира, д.8
Телефоны: 8(8352) 41–22–17, 40–28–38, 41–22–11, 43–37–93,
40–06–15, 40–05–72, 63–27–14, 63–37–17

• «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»;

• «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

Как разговаривать с подростком в обычных ситуациях?

- *Воспринимайте ребенка всерьез.* Относиться снисходительно нельзя.
- *Выслушивайте – «Я слышу тебя».* Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему ваше время. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
- *Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы,* касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- *Анализируйте* вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- *Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать* родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- *Не опаздывайте с ответами на его вопросы* по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.;

Управление образования администрации города Чебоксары
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество»
города Чебоксары Чувашской Республики
(МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары)
Адреса: 428034, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Эльгера, д.3,
ул. Университетская, д. 25, пр. Мира, д.8
Телефоны: 8(8352) 41-22-17, 40-28-38, 41-22-11, 43-37-93,
40-06-15, 40-05-72, 63-27-14, 63-37-17

- *Не иронизируйте*, если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы;

- *Будьте внимательны* к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.

- *Подчеркивайте временный характер проблем*. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны; узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.

- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

- Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.

- Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте, словом и делом.

- Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

- Любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

- *Обсудите с ним работу служб*, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ПОДРОСТКОМ ПРИ НАЛИЧИИ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Но если человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность, то такое резкое изменение поведения может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Управление образования администрации города Чебоксары
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество»
города Чебоксары Чувашской Республики
(МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары)
Адреса: 428034, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Эльгера, д.3,
ул. Университетская, д. 25, пр. Мира, д.8
Телефоны: 8(8352) 41-22-17, 40-28-38, 41-22-11, 43-37-93,
40-06-15, 40-05-72, 63-27-14, 63-37-17

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое.

ПОМНИТЕ! Суицид можно предотвратить. Острый период, представляющий опасность для самого человека обычно продолжается короткое время –от 24 до 72 часов. Если же кто-то в это время вмешается в его планы и окажет помощь, то человек не будет покушаться на свою жизнь.

Действия родителей при попытке суицида

Если все же предотвратить несчастье не удалось, и ребенок все же совершил попытку суицида, родители должны принять комплекс срочных мер. Разумеется, первым вашим чувством будет испуг и облегчение от того, что жизнь ребенка все же удалось спасти. Не скрывайте свои чувства от ребенка под маской равнодушия и уж тем более гнева. Ребенок должен чувствовать, что вы очень любите его и дорожите им.

После того, как состояние здоровья ребенка стабилизируется, вам в обязательном порядке будет необходимо обратиться за помощью психологов. Ни в коем случае не пренебрегайте помощью профессионалов – зачастую справиться с проблемой своими силами практически невозможно. В том случае, если врачи сочтут нужным поместить вашего ребенка в специализированный реабилитационный центр, ни в коем случае не отказывайтесь. Помните о том, что попытку суицида ваш ребенок совершил не просто так, а значит, он может ее повторить в том случае, если причина не будет выявлена и устранена.

Хотя, справедливости ради, необходимо отметить что, как свидетельствует статистика, детский суицид носит одиночный характер. Повторные попытки суицида в подростковом возрасте совершаются крайне редко – не более чем одна на 600 случаев. Однако все же это не повод для родителей ослаблять внимание и контроль над эмоциональным состоянием ребенка, попавшего в беду. Зачастую взрослые, зрелые люди далеко не всегда в состоянии совладать с собственными эмоциями. Что уж говорить о неокрепшей психике подростка.

В том же случае, если госпитализация ребенка не требуется, большая часть ответственности за реабилитацию здоровья ребенка ложится на плечи родителей. Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем. Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему. В том случае, если ребенок будет ощущать вашу помощь и поддержку, он наверняка не станет больше пытаться свести счеты с жизнью.

Управление образования администрации города Чебоксары
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество»
города Чебоксары Чувашской Республики
(МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары)
Адреса: 428034, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Эльгера, д.3,
ул. Университетская, д. 25, пр. Мира, д.8
Телефоны: 8(8352) 41-22-17, 40-28-38, 41-22-11, 43-37-93,
40-06-15, 40-05-72, 63-27-14, 63-37-17

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".