

Рекомендации родителям

по предупреждению детских и подростковых суицидов

- ↪ Будьте внимательнее к настроению своего ребёнка, поддерживайте его, не ругайте по пустякам, сохраняйте диалог. Чуткий родитель должен почувствовать, что ребёнка что-то тяготит.
- ↪ Попробуйте поговорить с ребёнком, но не навязывайте свою точку зрения и не старайтесь приуменьшить подростковое горе словами: «Ну, ты дурачок еще! Нашел, на что обращать внимание!» Вспомните себя и постарайтесь поговорить по-взрослому.
- ↪ Воспринимайте своего ребёнка-подростка всерьёз. Относиться к нему снисходительно нельзя: он уже не на «верхнем уровне детскости», а на «нижнем уровне взрослости».
- ↪ Не бойтесь говорить об этом. Большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность и подозрительность подростка. Открытое обсуждение с ребёнком проблем и планов, в свою очередь, снимает эту тревожность и укрепляет доверие подростка к вам.
- ↪ Необходимо уделять больше времени внимательному выслушиванию своего ребёнка и стараться понять, что он на самом деле имеет в виду и о чем думает. Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте: «Я слышу тебя».
- ↪ Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовское упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз. Подростки часто отрицают, что говорили всерьёз, пытаются высмеивать собеседника за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете его слова всерьёз.
- ↪ Если его слова вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не фальшивые заверения о том, что всё в порядке.
- ↪ Не вдавайтесь в философские рассуждения, не полемизируйте о том, хорошо или плохо совершать самоубийство. Не пытайтесь выступать в роли судьи.
- ↪ Задавайте вопросы, обобщайте: «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...». Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.
- ↪ Не пытайтесь сразу броситься разубеждать его или утешать общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Не давите на него. Не говорите: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить!». Но покажите, что его судьба вам не безразлична.
- ↪ Подчёркивайте временный характер проблем. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы – сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации. Дайте почувствовать ребёнку, что вам не безразличны его проблемы. Отстаивайте точку зрения, что самоубийство – неэффективный способ решения проблем.
- ↪ Заключите «соглашение о не совершении самоубийства», условием которого будет обещание ребёнка не причинять себе боль никоим образом.
- ↪ Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы.

- ⇒ Ограничьте доступность средств самоубийства. Не оставляйте там, где находится подросток, собирающийся совершить суицид, лекарства и оружие.
- ⇒ Не бойтесь попросить о помощи. Обратитесь вместе с подростком в психоневрологический диспансер, к подростковому психиатру. Помните! Обращение к специалисту может спасти вашему ребёнку жизнь.



Что могут сделать родители для профилактики суицидального риска у подростков

Для предупреждения подростковых суицидов можно сделать многое.

Исследование ученых показало, что почти половина учащихся делятся своими депрессивными переживаниями с родителями. При этом многие самоубийства подростков происходят дома, причем родители часто находятся буквально в соседней комнате. Было выяснено, что в большинстве случаев подростковых суицидов дефицит общения между родителями и детьми был важным фактором в их желании покончить с собой.

- ⇒ Вообще подавляющее большинство детских самоубийств полностью лежит на совести родителей. Именно недостаток общения приводит к этим страшным, совершенно недетским поступкам. Любому ребенку нужна помощь в развитии собственного «я», ему нужен человек, с которым он может поделиться проблемами. Вот почему так важно общаться с ним на самые разные темы. Вы должны стать другом для него, а он оплатит доверием со своей стороны.
- ⇒ Откажитесь от авторитарности и приказного тона в общении с ребенком-подростком. Стройте отношения на основе договора, просьб, объяснений.
- ⇒ Очевидно, что улучшение взаимоотношений в семье может снизить частоту самоубийств у подростков. В противном случае, если родители вместо искреннего отклика на заботы и волнения своих детей будут использовать свой формальный авторитет, такие эксцессы будут учащаться.
- ⇒ Детям и родителям для более эффективного общения вовсе не обязательно соглашаться всегда и во всем. Если возникают различия во взглядах, то тем и другим важно показать словом и жестом, что между ними сохраняются безусловная любовь и поддержка.

- ↪ Не стоит забывать и о том, что многие жизненные трагедии подростка для разумного взрослого человека кажутся пустяковыми. Поэтому, разговаривая с ребенком, нужно серьезно относиться к любым его незначительным трудностям в общении со сверстниками, в учебе, в отношениях с учителями.
- ↪ Если ваш ребенок замкнут, не имеет друзей, прогуливает школу – это серьезный повод для беспокойства. В этом случае необходимо поговорить не только с ним самим, но и с учителями, одноклассниками. Важно понять причину такой закрытости.
- ↪ Зачастую причиной самоубийства могут стать частые родительские ссоры. Нельзя забывать, что психика подростка не такая крепкая, и он просто может не вынести частые переживания. Если ваш сын или дочь стали свидетелями чего-то подобного, необходимо поговорить с ними, объяснить, что такое иногда случается.
- ↪ К сожалению, проблемы общения детей и родителей нельзя решить одним разговором, на который взрослые решились лишь тогда, когда ребенок уже подошел к опасной черте. Все это нужно было делать раньше. Поэтому в критических ситуациях лучше обратиться к психотерапевту, который поможет разрешить конфликт.