

Памятка для родителей

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О СУИЦИДЕ?

Суицид – это умышленное самоповреждение со смертельным исходом, лишение себя жизни.

Россия занимает второе место в мире по числу суицидов среди детей и подростков.

* Среди детей 7 — 14 лет наибольшее число суицидов совершают мальчики, так как их психика в этом возрасте довольно хрупка и сильнее, чем у девочек, подвержена психотравмам.

* 78% суицидентов принадлежали к внешне благополучным семьям со средним и выше среднего достатком

* Согласно данным совместного доклада Генпрокуратуры и Минобразования РФ, число детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние 5 лет самоубийством покончили жизнь 19 157 несовершеннолетних (с 6 до 18 лет).

* 62% всех самоубийств несовершеннолетних связан с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями.

Не существует определенного «типа» человека, совершающего самоубийство – это может случиться с каждым. Тем не менее, расположенный к этому человек почти всегда в той или иной форме проявляет свои чувства и намерения. Многие готовящиеся к самоубийству люди не уверены в том, что они на самом деле хотят умереть, и их можно спасти вплоть до последней минуты.

Воспитание жизнестойкости в детях требует от родителей и учителей определенной системы воспитания:

- Создание защищенной среды с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили. - Помощь ребенку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений. - Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства. - Поощрение самостоятельности ребенка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищенности и любви. - Ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения. - Предоставление ребенку возможности открыто выражать свои чувства. - Обучение ребенка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность. - Поощрение активности ребенка. - Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместный поиск выхода. - Обучение ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке - Помощь ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные. - Поощрение веры ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно. - Помощь в определении, как и где ребенок может попросить помощь в случае необходимости.

Что можно сделать, чтобы помочь?

1. Установите заботливые взаимоотношения.

Не существует всеохватывающих рецептов решения такой серьезной проблемы, как самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребёнка. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует не только выражать словами, но и внутренне принять; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребёнка.

2. Будьте внимательным слушателем.

Обращайте внимания на фразы: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.

3. Не спорьте.

Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот человек сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка ещё большую подавленность. Желая помочь, таким образом близкие способствуют обратному эффекту. Нередко в качестве увещевания делают и другое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечёшь на свою семью?». Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребёнка.

4. Задавайте вопросы.

Если вы задаёте такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «Как давно ты считаешь свою ситуацию столь безнадежной? ...». Ваше согласие выслушать и обсудить проблемы, будет большим облегчением для отчаявшегося человека.

5. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.

6. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы.

7. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя. Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец - хорош уже тем, что он есть. Вовлекайте детей в работу клубов, объединений, спортивных секций и творческих объединений. Именно там ребенок может проявить все свои таланты, именно там для него будет создана ситуация успеха.

8. Также не следует поучать и указывать на все те причины, по которым подросток обязан жить. Вместо этого нужно больше слушать и стараться убедить его в том, что депрессии и суицидальные тенденции излечимы.

9. Обратитесь за помощью к специалистам. Подростки, склонные к суициду, имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто бывает о помощи. Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания подростка. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги.

Эта «Памятка» – не только своеобразный монолог ребёнка, отстаивающего свои права, свой суверенитет, но и открытое приглашение взрослых к диалогу и взаимопониманию.

Прислушаемся к советам своих детей!

«Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть, И лучше проводить меня, чем указать мне путь. Глаза умнее слуха – поймут всё без труда. Слова порой запутаны, пример же – никогда. Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провёл. Добро увидеть в действии – вот лучшая из школ. И если все мне рассказать, я выучу урок. Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток. Должно быть, можно верить и умным словесам, Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам. Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет, Зато пойму, как ты живешь: по правде или нет».

Вечная детская мудрость!