

# Рекомендации родителям по профилактике подросткового суицида

Рекомендации родителям по профилактике подросткового суицида

## О причинах такого выбора

Если человек когда-нибудь задумается о своем предназначении в жизни, возможно составление большого списка целей. Поскольку мы стали существами социальными, для нас значимо достижение различных успехов в обществе, материальные ценности. Зачастую стремясь к достижению этого, мы забываем о своем основном предопределении – оставить после себя след на Земле в виде продолжения своего рода. И когда ребенок добровольно собирается оставить этот мир, мы воспринимаем это как повод к размышлению. Что же заставляет детей делать именно такой выбор? Вы можете сказать, что сейчас жизнь такая, мы и сами иногда не знаем и как выжить. Мы же поделимся тем, что подросткам приходится в несколько раз труднее и сложнее. Да, да, именно так, поскольку подростковый возраст считается наиболее тяжелым кризисом в жизни человека, в который происходят мучительные изменения внешности, физиологических особенностей функционирования организма, изменения поведения и образа мыслей. А если добавить ту самую «жизнь», в которой сложно выживать, жизнь кажется невыносимой и полной страданий. Если вспомнить свои ощущения в возрасте 11-15 лет, то оказывается, что редко у кого они безоблачные. Поэтому иногда можно забыть, что вы родитель и посмотреть на ребенка другими глазами.

## Всем родителям

Любовь – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

Пространство – подростку необходима своя комната, где бы он рос, думал, учился – и делал ошибки. Чрезмерная родительская опека и внимание не смогут воспитать независимость и уверенность в себе, которые можно приобрести только в самостоятельном полете.

Друзья – они облегчают выход за пределы родительского дома, предлагая комфорт, надежность и сочувствие.

Традиции – будь то религиозные или этнические узы, церемонии проведения школьных праздников или семейных торжеств, традиции дают подростку корни и возможность обозначить настоящее.

Пределы – каждого подростка необходимо ограничивать, чтобы

научить вести себя в реальном мире. Правила обеспечивают основу и безопасность. Взрослые – кроме родителей и учителей, общественных и религиозных лидеров и любимых родственников, подростку иногда необходимо поговорить о неприятных вещах с кем – то, кто старше его, кто доступен, способен понять и мудр.

Мы убеждены также в том, что подростку необходимо иметь *собственное дело, хобби* (спорт, кружок или что – то подобное), свой собственный способ самовыражения и метод привлечения внимания сверстников. Если он социально приемлем, подросток, как правило, приспособлен жить в обществе.

### **Как вести себя с детьми, склонными к суициду**

- ü Всегда подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает его состояние.
- ü Не оказывайте давление на подростка, не предъявляйте чрезмерные требования в учебе, жизни.
- ü Демонстрируйте ребенку настоящую любовь к нему, а не только слова, чтобы он ощущал, что его действительно любят.
- ü Принимайте и любите своих детей такими, какие они есть – не за хорошую учебу, поведение и успехи, а потому, что они ваши дети, ваша кровь, ваши гены. Почти вы сами.
- ü Поддерживайте самостоятельные стремления вашего ребенка, не увлекайтесь его оцениванием, не судите его, знайте, что путь к повышению самооценки лежит через самостоятельность и собственную успешную деятельность ребенка.
- ü Тактично и разумно поддерживайте все инициативы своего ребенка, направленные на повышение самооценки, личностный рост, физическое развитие. Имейте в виду, что подросток рано или поздно должен стать независимым от своей семьи и сверстников, наладить отношения с противоположным полом, подготовить себя к самостоятельной жизни и труду, выработать собственную жизненную позицию.
- ü Оставайтесь собой, чтобы ребенок воспринимал вас как искреннего, честного человека, которому можно доверять.
- ü Проявляйте искреннюю заинтересованность в делах ребенка, имейте дело с человеком, а не с «проблемой», разговаривайте с ребенком на равных, нельзя действовать как учитель или эксперт, действовать в кризисной ситуации слишком прямолинейно: это может оттолкнуть

ребенка.

- ü Не превращайте разговор с ребенком в допрос, задавайте простые и искренние вопросы: «Чем я могу тебе помочь?», «Что случилось?», «Что произошло?»
- ü Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее: именно вам, а не чужим людям ваш сын или дочь могут рассказать об интимных личных, болезненных вещах.
- ü Пытайтесь увидеть кризисную ситуацию глазами своего ребенка, занимайте его сторону, а не сторону других людей, которые могут причинить ему боль, или в отношении которых он может поступить так же.
- ü Дайте ребенку возможность найти свои собственные ответы, даже тогда, когда считаете, что знаете выход из кризисной ситуации.
- ü Не бойтесь показаться беспомощным или глупым в сложной ситуации: главное – будьте рядом с ребенком и поддерживайте его. Если не знаете, что сказать – не говорите ничего, просто будьте рядом!

### **Анкета для родителей**

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком (варианты ответа – да или нет).

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?

13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо *немедленно* измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

### **Как помочь подросткам**

Выслушивайте - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

Обсуждайте - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. 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, подозрительность.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз. Подростки часто отрицают, что говорили всерьёз, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьёз.

Задавайте вопросы - обобщайте. «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

Подчеркивайте 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.

### **Заключение**

Философ В. Ярцев вслед за академиком В. Казначеевым говорит: «Мы

считаем, что между матерью и ребенком всю жизнь (!) сохраняется энергоинформационный обмен. Но он ослабевает в результате непонимания, ссор, отсутствия истинной любви. Если убрать эти «завалы», обмен станет сильным, как в раннем детстве. Тогда мать сможет воспитывать и лечить сына на расстоянии, занимаясь собственным самоусовершенствованием. Есть уже немало конкретных случаев, когда в результате такого переосознания матерями своего отношения к ребенку дети вылечивались от тяжелейших наркологических диагнозов». Так надо ли доводить ситуацию до того, чтобы говорить если бы... Не много ли их будет? Ведь в основе наших духовных сил лежит ЕЖЕДНЕВНЫЙ духовный подвиг любви к нашим близким, к нашим детям. А там, где есть место подвигу, нет места страху и бессилию.