

Рекомендации родителям по профилактике суицидального поведения детей и подростков.

Уважаемые Родители! Задумайтесь, часто ли вы улыбаются своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Подростковый возраст – сложный возраст. Тело ребенка меняется, меняется гормональный фон, подросток может «вытянуться» в течение одной ночи до нескольких сантиметров в росте. Зная данный факт, можно себе представить, сколько активных и сложных процессов происходит с ребенком пубертатного периода. Резкие перепады настроения без причины, изменение аппетита, сегодня ему интересно одно, а завтра уже совсем другое, ребенок начал что-то утаивать от вас, закрываться в своей комнате, приступы апатии, ухудшение отношений с окружающими – данные признаки могут быть как признаками подростковых изменений, так и тревожными знаками депрессивного состояния, которое тесно связано с признаками суицидального поведения подростка.

Выделяют ряд признаков, которые должны насторожить родителя. Подразделяются они на несколько групп:

Признаки словесные:

- высказывания о принятом решении покончить с собой – одно из самых настораживающих. Такие высказывания нельзя оставлять без внимания;
- нездоровый интерес к вопросам смерти, частые разговоры на эту тему;
- высказывание своих мыслей по поводу самоубийства в подчеркнуто легкой и шутливой форме;
- записка – также один из крайне тревожных признаков. Чаще всего он говорит о том, что суицидальный план у ребенка уже есть.

Поведенческие признаки:

- безвозмездная раздача вещей, имеющих для человека высокую значимость – один из самых существенных признаков. Действовать необходимо немедленно!
- налаживание отношений с непримиримыми врагами;
- отсутствие желание ухаживать за собой, запущенный и неряшливый внешний вид;
- потеря интереса к увлечениям, хобби;
- отстранение от друзей и семьи;
- уединение, проявление замкнутости и угрюмости;
- зависимость, употребление ПАВ;

Ребенок, который в последнее время, в течение определенного периода был стабильно угрюм, необщителен и подавлен, резко меняется - находится в приподнятом настроении, практически в эйфории – также крайне важный признак, который нельзя игнорировать. Часто он говорит о том, что решение принято и план уже есть.

Признаки ситуационные:

- социальная изоляция, чувство отверженности;

- нестабильное окружение;
- жертва насилия (физического, психологического, сексуального);
- попытки суицида – если суицид истинный, то попытки будут продолжаться;
- самоубийство близкого, родственника, друга;
- тяжёлая потеря;
- слишком критичное отношение к себе, низкая самооценка.

Что же делать родителю, который столкнулся с этим? Если Вы заметили один или несколько признаков, или ребенок сам начал разговор с Вами, сообщая о своих намерениях, это значит, что ребенок нуждается в Вашей поддержке и помощи «здесь и сейчас».

Как правильно начать разговор с подростком:

1. Не впадайте в панику. Ничего страшного пока не произошло.
2. Прежде всего, постарайтесь успокоиться. Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.
3. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет. То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.
4. Выслушивайте и постарайтесь услышать. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.
5. Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.
6. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкие не помогают обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.
7. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее значимым, ценным для ребенка.

Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

8. В конце разговора заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

9. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость – человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь.

После разговора необходимо обратиться к специалисту. Это может быть психолог, который перенаправит ребенка к психотерапевту или психиатру, либо можно обратиться к психиатру напрямую. Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

**Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей:
8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно)**

Как реагировать на негативные высказывания несовершеннолетних

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом...»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

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!

Чего нельзя делать?

- не читайте 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

Дети учатся жить у жизни.

Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.

Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.

Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.

Если ребенок в терпимости, он учится принимать других.

Если ребенка часто подбадривать, он учится верить в себя.

Если ребенка часто хвалят, он учится быть благодарным.

Если ребенок живет в честности, он учится быть справедливым.

Если ребенок живет в доверии к миру, он учится верить в людей.

Если ребенок живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире.

Настраивайте своих детей на удачу!