

ПРОФИЛАКТИКА АНТИВИТАЛЬНЫХ РИСКОВ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Памятка родителям по профилактике суицидального поведения подростков

С первых дней жизни ребенка на родителях лежит ответственность за то, чтобы ввести его в мир взрослых, то есть приспособить к требованиям, правилам, нормам, порядку этого мира, включая знакомство с множеством ограничений и запретов.

Родителям приходится контролировать и организовывать жизнь ребёнка – они большие, сильные и опытные. Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе, но, когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь - это непоправимая трагедия.

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Суицид – одна из форм девиантного(отклоняющегося) поведения при острых аффективных (эмоциональных) реакциях.

Причины подростковых самоубийств:

- Проблемы и конфликты в семье.
- Насилие в семье.
- Несчастливая любовь.
- Подражание кумирам или из чувства коллективизма.
- Потеря родственников и близких.

Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:

- Установите доверительные взаимоотношения.
- Не спорьте.
- Будьте внимательным слушателем.
- Задавайте вопросы.
- Не предлагайте неоправданных утешений.
- Предложите конструктивные подходы.
- Вселяйте надежду.
- Оцените степень риска самоубийства.
- Не оставляйте ребенка одного в ситуации высокого суицидального риска.
- Обратитесь за помощью к специалистам.
- Важно сохранять заботу и поддержку.

Любой неверный шаг со стороны родителей приводит к тому, что подросток «закрывается», перестаёт делиться своими проблемами и переживаниями или, даже хуже, – уходит в виртуальную реальность.

Чтобы предупредить подобное погружение:

- интересуйтесь, что интересно вашему подростку, будь это музыка, компьютерные игры, виртуальное общение, спорт и т.д.; намерение объяснить подростку, что его интересы неправильные приведёт к тому, что он не будет с Вами обсуждать эту тему; если проявить заинтересованность, вникнуть в суть интересов подростка и беседовать об этом, то всегда есть шанс найти понимание и доверие, направить его на правильный путь;
- помните, что любое навязывание мнения подростком воспринимается «в штыки»;
- будьте терпимее, не поддавайтесь соблазну осуждать, это вызывает отторжение у подростка; не стоит пускаться в критику или давить на подростка; наладить нормальные отношения можно, если родители всегда открыты для контакта, готовы выслушать и поговорить; только заслужив доверие подростка, Вы сможете влиять на его позицию разумными аргументами и доводами;

- несмотря на то, что многие подростки дистанцируются от семьи, проводить время вместе необходимо; родителям важно найти те формы времяпрепровождения, которые будут интересны всем (поход на футбольный матч, различные виды активного отдыха и другое);

- слушайте подростка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с событием, о котором он рассказывает; для этого выслушайте ребёнка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал.

Это нужно, для того чтобы:

- подросток убедился, что вы его слышите;
 - он может услышать самого себя как бы со стороны и лучше понять себя;
 - он убедился в том, что вы его правильно поняли.
- слушая подростка, следите за его мимикой и жестами; иногда дети уверяют, что у них всё в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом; когда слова и мимика не совпадают, верьте мимике, выражению лица, жестам, интонациям;
- поддерживайте и подбадривайте ребёнка без слов: улыбнитесь, обнимите, подмигните, кивните головой, возьмите за руку;
- поощряя подростка, поддерживайте разговор, демонстрируя вашу заинтересованность: «А что было дальше?», «Расскажи мне об этом ...».

Что необходимо знать родителям детей и подростков.

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;
- проблема в учебе:
- мало друзей;
- нет устойчивых интересов, хобби;

- перенесли тяжелую утрату;
- семейная история суицида;
- склонность к депрессии;
- употребляющие алкоголь, наркотики;
- ссора с любимой девушкой или парнем;
- жертвы насилия;
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Признаки суицида:

- угрожает покончить с собой;
- отмечается резкая смена настроения;
- раздает любимые вещи;
- «приводит свои дела в порядок»;
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого не слушать;
- живет на грани риска, не бережет себя;
- утратил самоуважение.

Что вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку;
- умейте показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умейте слушать ребенка;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- 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.

Советы внимательным и любящим родителям: -

- показывайте ребенку, что вы его любите; - чаще обнимайте, целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способами 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.

В настоящее время в подростковой среде популярны различные сайты и интернет сообщества, которые подталкивают детей и подростков к суициду. На что же следует обратить внимание родителям?

Тревожные сигналы

1. Подросток вялый и постоянно не высыпается (если отбой у ребенка в обычное время, а утром его нельзя пробудить в школу — это признак физической и нервной истощенности: он не высыпается).
2. Активные, постоянно повторяющиеся рисунки (рисует на своем теле, бумаге, школьной доске и на любом другом предмете китов, бабочек, единорогов или изображает их схематично).
3. Закрытие доступа к девайсам, установка дополнительных паролей на домашнем компьютере (в переписке с друзьями, на личной стене, есть фразы "разбуди меня в 4.20", "я в игре".).
4. У него меняется режим дня (администраторы таких групп устанавливают над подростком контроль, воспитывая в нем слепое подчинение: указывается время, когда в нее должны заходить участники-единомышленники).
5. Переписывается в социальных сетях с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения.
6. Отрицание всех моральных ценностей, семьи и школы (вот он, отряд моральных уродов), и в целом отношение к этому миру как к несущественному.
7. Появились на теле увечья (царапины, надрезы) (На руках и ногах подростка бывают надрезы на руках F57, F59 (или подобное), а также рисунки, надписи.