

Рекомендации родителям по профилактике развития кризисных состояний подростков.

Проблема подросткового суицида в наши дни стоит достаточно остро. Страх смерти и ее восприятие формируется ближе к совершеннолетию. Поэтому в восприятии детей и подростков суицидальная попытка вовсе не означает конец. Часто молодые люди не в состоянии оценить жизнь.

Подростковый возраст имеет свои важные психологические задачи: стать автономным и отделиться от родителей, сформировать представление о себе, познакомиться с миром других людей через общение, понять, что делать с любовью, и как построить отношения.

Для решения этих задач необходимо: отрицать многое из того, что предлагают взрослые; самостоятельно находить решения, даже если они ошибочны; ввязываться в разные истории, чтобы проверить себя; активно контактировать с противоположным полом, много общаться со сверстниками, даже в ущерб учебе; принимать свою внешность.

В своем взрослении подростки часто бывают уязвимы. Ведь для многих из них характерны: неуверенность в себе, повышенная тревожность, частые смены настроения, незрелые реакции на изменяющиеся жизненные обстоятельства, преобладающее чувство одиночества, ненужности, конфликты в отношениях с родителями и учителями, раннее начало половой жизни, недостаточное умение осознавать последствия своего поведения и действий окружающих, отсутствие целей и образа будущего, - все это к непоправимым последствиям.

Чтобы вовремя распознать, что с подростком что-то не так, и ему нужна помощь, родителям необходимо знать, какие признаки в поведении ребенка могут указывать на факторы суицидального риска. Перечислим наиболее распространенные из подобных проявлений:

- Стремление к изоляции, уединению, подавленное настроение
- Смена настроения: возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость, озлобленность
- Потеря интереса к увлечениям, спорту, развлечениям, которые привлекали ранее
- Изменение пищевого поведения: потеря аппетита и веса, или обжорство
- Нарушение режима сна - бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного
- Резкое изменение в соблюдении правил личной гигиены
- Резкое изменение стиля поведения и способов общения
- Стремление к рискованным действиям
- Частые случаи травматизма, порезы на теле
- Употребление наркотиков, алкоголя
- Интерес к литературе, музыке, связанной с темой смерти

- Изображение темы смерти в собственном творчестве
- Прямые или косвенные высказывания о возможности суицидальных действий (жизнь надоела, скорее бы все закончилось, вам без меня будет лучше и т.п.)
- Символическое прощание обучающегося с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение дел в порядок и т.п.)
- Смена аватара или имени в социальных сетях Интернета
- Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т. п.).
- Суицидальные попытки в прошлом

Заявляя о своем нежелании жить, ребенок сообщает окружающим о своем неблагополучии и отсутствии ресурсов на разрешение сложившейся жизненной ситуации: «Мне плохо! Обратите на это внимание! Помогите мне!». Из-за отсутствия доверия в детско-родительских отношениях, или не осознавая тяжести ситуации, подростки не могут попросить о помощи напрямую.

Да и родители из-за своей занятости на работе, погруженности в ежедневные дела, могут многого не замечать, обесценивать жалобы подростка, из страха увидеть проблему – отрицать ее наличие. Иногда дети предпочитают не говорить о своих проблемах родителям, оберегая их, боятся родительских чувств: гнева, страха, растерянности.

В отчаянии такой подросток вполне способен довести свои планы до конца. Поэтому ни в коем случае не стоит оставлять без внимания подобные заявления о намерении свести счеты с жизнью или о нежелании жить.

Мотивами суицидального поведения подростков могут стать:

- чувство сильной обиды;
- переживания, связанные с одиночеством, отчужденностью и непониманием окружающими;
- вина, стыд, оскорбленное самолюбие;
- страх позора и унижения;
- боязнь наказания;
- тяжелые чувства в связи с любовными неудачами;
- демонстративное поведение из желания отомстить кому-либо своим уходом из жизни;
- подражательство и романтизация суицида;
- попытки привлечь внимание к себе и своим проблемам;
- способ выхода из ситуации, кажущейся подростку неразрешимой

При обнаружении хотя бы одного из указанных выше проявлений в поведении подростка, родителям следует обратить на это внимание и побеседовать с ним. В кризисной ситуации родителям необходимо быть особенно внимательными и чуткими.

Возможно, Ваш подросток захочет выговориться или, может быть, ему нужна помощь. Спросите, можете ли вы как-то помочь ему в данной ситуации. И как именно он бы хотел, чтобы вы это сделали. Если подросток идет на контакт, учтите, что правильное общение – это уже большая поддержка. Старайтесь сами говорить меньше, избегайте оценочных высказываний. Постарайтесь находить время для общения. Понимающий, любящий, эмоционально устойчивый родитель имеет особое значение для детей, проживающий кризисное состояние.

При этом, если подросток не желает делиться с вами своими чувствами, не стоит давить на него. В этом возрасте дети часто не доверяют родителям свои переживания и не стремятся открыть им душу. Даже если он отказывается от помощи, оставайтесь внимательными к нему. Если состояние ребенка является подавленным и вызывает у вас настороженность, предложите ему встретиться с психологом и обсудить свои проблемы со специалистом.

В качестве основной меры профилактики суицида можно рассматривать сохранение доверительного контакта со своим ребенком. Родители могут помочь своему подростку, продолжая его любить; верить в то, что он справится; относиться к нему и его миру с уважением, даже если он сам и его мир Вам совсем не симпатичны; быть на расстоянии вытянутой руки, способной поддержать, когда попросят; оставаться в близких тёплых и принимающих отношениях.

Чем могут помочь родители, которые хотят поддержать своего ребенка, проживающего кризисную ситуацию

Если Вы узнали, что у Вашего подростка имеются признаки суицидального поведения, возможно, вы шокированы, испытываете злость, бессилие, ощущаете свою ответственность или любую другую сложную эмоцию.

- ✓ Постарайтесь не паниковать и не реагировать слишком сильно. То, как вы будете реагировать на вашего ребенка, может повлиять на то, насколько он будет откровенен с вами и другими людьми.
- ✓ Помните, что суицидальные признаки – это способ справиться с очень тяжелыми переживаниями и эмоциями, и в большинстве случаев у ребенка/подростка могут быть суицидальные мысли.

Что помогает

Вы можете сделать довольно многое для ребенка/подростка, который находится в кризисе. Ваше отношение – одна из главных вещей, которая поможет ему почувствовать поддержку. Вот несколько аспектов, о которых полезно помнить:

- постарайтесь не осуждать;
- дайте знать, что вы рядом;
- помните, что ребенок гораздо больше, чем его проблема;
- постарайтесь проявить сочувствие и понимание причин этих действий;
- предложите помощь и поддержку;
- напомните ребенку/подростку о его сильных сторонах и тех вещах, которые у него хорошо получаются;

- попробуйте говорить открыто и взять на себя ответственность за свои страхи.

Что не помогает

Иногда, когда мы хотим сделать как лучше, а получается совсем наоборот. Ниже представлены некоторые опасные действия, которых стоит избегать.

- ✓ Пытаться помочь силой.
- ✓ Говорить или вести себя таким образом, что это будет похоже на попытки контроля.
- ✓ Игнорировать повреждения или слишком сильно фокусироваться на них.
- ✓ Определять суицидальное поведение только как "привлечение внимания".

Даже если это так, помните, что желать внимания абсолютно нормально, и что сильный стресс может повлиять на способность ребенка/подростка говорить прямо о том, что ему нужно.

Родители, обязательно заботьтесь и о себе

Поддерживать ребенка/подростка, с суицидальным поведением, может оказаться непростым и длинным путем, со своими взлетами и падениями. Забота о себе позволит вам оказывать поддержку на протяжении необходимого времени и чувствовать себя хорошо. Полезно учесть следующие вещи:

- Важно четко проговорить, насколько часто и как именно вы готовы помогать.
- Выясните, какие другие виды помощи и поддержки доступны, чтобы иметь возможность их предложить.
- Получите поддержку и необходимую информацию для себя. Взрослые также могут обратиться за поддержкой к психологу или психотерапевту.

За психологической помощью Вы можете обратиться:

к школьному педагогу-психологу по месту обучения ребенка:

_____;

в МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Аксайского района» (г. Аксай, ул. Чапаева, д.163/1)

8(863)505-43-83; 8(863) 505-13-88;

на детский круглосуточный телефон доверия:

88002000122

www.telefon-doveria.ru