

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подростковый суицид – основные признаки надвигающейся проблемы

- Намеки на совершение самоубийства. Наподобие: «ничего, недолго вам меня терпеть» или «я больше никому мешать не буду».
- Прямые высказывания о намерении совершить суицид.
- Потеря интереса к жизни, отстранение от близких и друзей, нивелирование ценностей, безразличие к миру.
- Безвозмездная раздача предметов, которые еще недавно имели большую ценность в глазах подростка.
- Постоянное уединение и угрюмость.
- Потеря интереса к привычным хобби, учебе, неряшливость и отсутствие желания ухаживать за собой.
- Увлечение темой культа смерти. Сатанизм, субкультура готов, оккультные науки, черная магия. Чтение книг о загробной жизни, погребениях, просмотр фильмов, увлечение играми, связанными с насилием, потусторонними силами и т.д.
- Высказывания и философствования о смерти, как о чем-то незначительном и даже забавном. По типу «смерть ерунда, вот жить противно» и т.д.

Факторы в значительной мере предупреждающие подростковый суицид

- Регулярная занятость ребенка в интересных ему сферах. Посещение секций. Спорт, музыка, рисование, программирование и т.д.
- Хорошие открытые взаимоотношения с родителями и сверстниками. Наличие постоянных друзей и авторитета в окружении ребенка.
- Успешное выполнение поставленных задач и целей (в спорте, учебе и т.д.), признание успехов окружающими, особенно близкими людьми.
- Высокая личная ответственность за окружающих и социальная активность. Шефство над малышами или стариками, ответственная должность в классе, активное участие в воспитании младших детей в семье и т.д. Подобная практика позволяет лучше выстроить систему приоритетов и определить жизненные цели, учит преодолевать трудности, бороться с ними и не впадать в уныние.

Проблема суицида подростков – правильное поведение взрослых

Если вы увидели один из негативных признаков намерения совершить суицид у подростка, то отнеситесь к этому серьезно, чтобы не допустить непоправимое. Лучше всего прибегнуть к помощи специалистов, однако всегда стоит учесть, что в первую очередь самая лучшая помощь это поддержка и понимание близких людей. Помните, что как бы подросток на словах не относился к родителям, он в душе их всё равно любит и готов к диалогу. Другой вопрос состоит в том, что если вы успели выстроить между собой и ребенком стену, то для открытого общения её придется вначале разрушить, а это не всегда легко сделать.

Как вести себя родителям:

- Со всей внимательностью отнеситесь к обидам и проблемам ребенка, даже на ваш взгляд самым пустяковым. Постарайтесь его убедить откровенно вам рассказать, что его расстраивает в вашей семье и в окружающем мире.
- Внимательно выслушайте подростка. Очень часто самоубийства совершаются из-за того, что ребенку просто некому высказаться о своей беде. Приложите усилия, чтобы понять проблему и не осуждайте поступки, приведшие к сложностям, а попытайтесь успокоить подростка и определить пути выхода из сложностей. Предложите свою помощь. Придайте подростку уверенность, что вместе вы сможете справиться с любыми трудностями.
- Сделайте акцент на позитивных моментах жизни, на светлых воспоминаниях из прошлого. Обратите внимание подростка на его успехи, на то, как близкие радуются за него, на то, как он важен, как вы его цените. Объясните, что его жизнь для вас самая дорогая в мире.
- Попытайтесь учесть глубину кризиса и истинные мотивы ребенка, и серьезность намерений. У подростка могут быть серьезные проблемы, но он может совсем и не думать о суициде.
- Вызовите ребенка на откровенный разговор. Можно прямо спросить о его намерениях, если подросток выскажется и даже опишет свои планы по самоубийству, ему станет значительно легче.