

Памятка для родителей

по профилактике деструктивного (рискованного) поведения



Подростковый суицид – это крайняя степень выражения чувств:

- ненужности,
- собственной неэффективности и обделенности,
- безысходности и уныния,
- полного бессилия перед навалившимися проблемами,
- глобального одиночества и отверженности.



Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ, на которые необходимо обратить внимание можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные.

Словесные:

- Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой». «Я не могу так дальше жить».
- Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Много шутит на тему самоубийства.
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимание, вполне может довести свое намерение до конца.

Поведенческие:

- Раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость.
- Демонстрирует радикальные перемены в поведении: ест слишком мало или слишком много, спит слишком мало или слишком много, пропускает уроки, не делает домашних заданий, стал неряшливым.
- Проявляет раздражительность, угрюмость.
- Находится в подавленном настроении.
- Замкнулся от семьи и друзей.
- Становится чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру.
- Ощущает то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
- Проявляет признаки беспомощности, безнадежности.

Ситуационные:

- Социально изолирован (не имеет друзей), чувствует себя отверженным.
- Живет в нестабильном окружении (кризис в родительских отношениях, семейное насилие, алкоголизм родителей, наркомания, личная проблема).
- Предпринимал раньше попытки суицида.
- Имеет склонность к суициду вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых, членов семьи.
- Перенес тяжелую потерю (смерть близких, развод родителей, тяжелая болезнь)
- Слишком критично настроен по отношению к себе.

Как реагировать, если заметили такие сигналы?

- Не отталкивайте ребенка, если он решил разделить с Вами свои проблемы, даже если потрясены ситуацией.
- Покажите ребенку, что хотите поговорить о его чувствах и не осуждаете его за это.
- Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что суицидальные мысли не всегда приводят к попытке покончить с собой. На самом деле ребенок может почувствовать облегчение.
- Постарайтесь узнать, каков план его действий. Наличие конкретного плана – знак реальной опасности.
- Обратите внимание, что проблемы носят временный характер. Расскажите, как Вам приходилось преодолевать трудности, что пережитый опыт неудач закаляет человека, делает его более уверенным в собственных силах. Привычка к успехам может привести к болезненному переживанию неизбежных неудач.
- Даже после успешного разговора не оставляйте ребенка в одиночестве. Поддерживайте его, будьте внимательны. Обсуждайте ежедневные дела, задавайте вопросы. Придя с работы домой, не начинайте общение с претензий и замечаний.
- Осознание Вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут дополнительную эмоциональную опору. Убедите его, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.
- Поговорите о ресурсах ребенка (что придает ему уверенности, чему он радуется, что доставляет ему удовольствие). Это поможет справиться со сложившейся ситуацией.
- Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Нельзя смеяться, даже, если какая-то детская проблема кажется пустяком. Дети живут сегодняшним днем. Если в данную минуту ребенок не может получить желаемое, то он видит только одно решение – ничего. Радуйтесь, что ребенок пришел со своим горем именно к вам, а не к чужому человеку.
- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что не удалось сохранить контакт с ребенком.

Уважаемые родители, есть небольшой совет, который должен стать для Вас законом: подросток заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите дела – садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе!

Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

Всероссийский телефон доверия для детей и их родителей

8-800-2000-12 (бесплатно, круглосуточно)

Брянский областной психологический центр

8(4832)64-31-03, 8(4832)64-88-71

Телефон доверия УМВД России по Брянской области

8(4832) 72-22-33

Брянский городской психологический центр «Ладья»

8(4832) 64-57-26, 8(4832) 64-55-09

