Как родителям предотвратить суицид у подростка?

Какие особенности в поведении подростка должны насторожить родителей?

Наличие примера суицида в ближайшем окружении – среди знакомых подростков или взрослых людей.   
Подросток постоянно прямо или косвенно говорит о желании умереть или о том, что не хочет продолжать жизнь. Известен миф о том, что, если человек говорит о таких вещах, значит, он на самом деле не лишит себя жизни. Но на самом деле, такие разговоры – это попытка подростка привлечь ваше внимание к его проблемам. Ребёнок, оставленный без внимания, может дойти до отчаяния и решиться на страшный поступок.  
  
Рискованное поведение, когда есть высокая вероятность причинения вреда своей жизни или здоровью.  
    
Резкое изменение в поведении подростка. Например, он может стать неряшливым, отказываться разговаривать с близкими ему людьми, начать раздаривать вещи, которые раньше были ему дороги, потерять интерес к своим прежним увлечениям, отдалиться от друзей.  
  
Настроение подростка длительное время остается подавленным, он становится раздражительным, эмоциональный фон понижается.

**В каких ситуациях стоит проявить особое внимание?**

Произошла объективно тяжёлая ситуация – потеря близкого человека, тяжёлое заболевание и др.  
  
Ситуация в семье нестабильная (например, случаются постоянные конфликты, применяется насилие, произошёл развод родителей).  
    
У подростка произошли ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми, то есть с теми, кто представляет для них авторитет.  
  
Несчастная любовь, разрыв романтических отношений.  
  
Отвержение среди сверстников, и особенно травля – в том числе и в социальных сетях.  
    
Случилась личная неудача подростка, притом, что в его окружении, особенно в семье, утверждается высокая значимость и ценность социального успеха.  
      
Подросток резко сменил социальное окружение – например, после переезда в другой район или город.

**Что делать, если вы обнаружили тревожные признаки в поведении своего ребёнка?**

Даже один из вышеперечисленных сигналов – достаточный повод для того, чтобы уделить внимание сыну или дочери и поговорить с ними. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже когда ваш сын или дочь отказывается от помощи, найдите возможность уделить ему больше внимания, чем обычно.  
  
Обратитесь к специалисту – самостоятельно или с ребёнком.

Что можно сделать родителям, чтобы предотвратить попытки суицида?

Важно сохранять контакт со своим ребёнком, постоянно общаться с ним, несмотря на то, что в этом возрасте растёт потребность в отделении от родителей. Для этого говорите с ребёнком о его жизни, расспрашивайте о том, что его волнует, уважительно относитесь к тому, что ценно для подростка.  
  
Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребёнок действительно что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!  
  
Не забывайте, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию – агрессию, направленную на себя. В таком возрасте гораздо более удачная форма воспитания – заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени, объясните подростку, для чего это нужно. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти компромиссное решение, устраивающее и вас, и его.  
    
Говорите с сыном или дочерью о перспективах в жизни, о его будущем. У подростков ещё только формируется картина будущего, они видят либо совсем отдаленные перспективы, либо текущий момент. Узнайте, чего ваш ребенок хочет добиться, как он намерен идти к поставленной цели, помогите составить конкретный, реалистичный план действий.  
  
Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое жизнь? В чём смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что значимо в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда даст лучший результат, чем родительские нотации о том, что правильно, а что неправильно. И наоборот, если вообще избегать разговоров на такие темы с подростком, он все будет искать ответы где-то ещё (например, в Интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.  
  
Сделайте все, чтобы подросток понял: жизнь как таковая – эта уже та ценность, ради которой стоит жить. Если будут доминировать ценности социального успеха, хороших оценок, карьеры, то ценность жизни самой по себе, независимо от уровня достижений, теряется, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения, познания мира, независимого от школьных оценок, движения, спорта. И лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежными трудностями.  
    
Дайте понять, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте, как вам приходилось преодолевать те или иные жизненные трудности. Конструктивно пережитые поражения делают человека более устойчивым, уверенным в собственных силах. И наоборот: привычка к успехам может привести к болезненному отношению к неудачам.  
  
Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребёнка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности. Но тем не менее, ему важны ваша любовь, поддержка, внимание и забота. Но необходимо выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.  
  
Найдите разумный баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются как можно раньше и быстрее передавать своим детям ответственность за собственную жизнь и здоровье. Однако, этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно учесть, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может пониматься им как вседозволенность. Родителю важно уметь распознавать ситуации, когда ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а когда он ещё нуждается в помощи.  
   
Если вы понимаете, что по каким-либо причинам вам не удаётся сохранить контакт с ребёнком, вовремя обратитесь к специалисту. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребёнком.



Источник изображения: www.pixabay.com

В настоящее время остро стоит проблема суицидов, особенно среди подростков и молодёжи. Sibmeda публикует рекомендации для родителей по предотвращению подростковых самоубийств, разработанные **Комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав на территории Новосибирской области.**

Какие особенности в поведении подростка должны насторожить родителей?

Наличие примера суицида в ближайшем окружении – среди знакомых подростков или взрослых людей.   
Подросток постоянно прямо или косвенно говорит о желании умереть или о том, что не хочет продолжать жизнь. Известен миф о том, что, если человек говорит о таких вещах, значит, он на самом деле не лишит себя жизни. Но на самом деле, такие разговоры – это попытка подростка привлечь ваше внимание к его проблемам. Ребёнок, оставленный без внимания, может дойти до отчаяния и решиться на страшный поступок.  
  
Рискованное поведение, когда есть высокая вероятность причинения вреда своей жизни или здоровью.  
    
Резкое изменение в поведении подростка. Например, он может стать неряшливым, отказываться разговаривать с близкими ему людьми, начать раздаривать вещи, которые раньше были ему дороги, потерять интерес к своим прежним увлечениям, отдалиться от друзей.  
  
Настроение подростка длительное время остается подавленным, он становится раздражительным, эмоциональный фон понижается.

В каких ситуациях стоит проявить особое внимание?

Произошла объективно тяжёлая ситуация – потеря близкого человека, тяжёлое заболевание и др.  
  
Ситуация в семье нестабильная (например, случаются постоянные конфликты, применяется насилие, произошёл развод родителей).  
    
У подростка произошли ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми, то есть с теми, кто представляет для них авторитет.  
  
Несчастная любовь, разрыв романтических отношений.  
  
Отвержение среди сверстников, и особенно травля – в том числе и в социальных сетях.  
    
Случилась личная неудача подростка, притом, что в его окружении, особенно в семье, утверждается высокая значимость и ценность социального успеха.  
      
Подросток резко сменил социальное окружение – например, после переезда в другой район или город.

Что делать, если вы обнаружили тревожные признаки в поведении своего ребёнка?

Даже один из вышеперечисленных сигналов – достаточный повод для того, чтобы уделить внимание сыну или дочери и поговорить с ними. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже когда ваш сын или дочь отказывается от помощи, найдите возможность уделить ему больше внимания, чем обычно.  
  
Обратитесь к специалисту – самостоятельно или с ребёнком.

Что можно сделать родителям, чтобы предотвратить попытки суицида?

Важно сохранять контакт со своим ребёнком, постоянно общаться с ним, несмотря на то, что в этом возрасте растёт потребность в отделении от родителей. Для этого говорите с ребёнком о его жизни, расспрашивайте о том, что его волнует, уважительно относитесь к тому, что ценно для подростка.  
  
Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребёнок действительно что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!  
  
Не забывайте, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию – агрессию, направленную на себя. В таком возрасте гораздо более удачная форма воспитания – заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени, объясните подростку, для чего это нужно. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти компромиссное решение, устраивающее и вас, и его.  
    
Говорите с сыном или дочерью о перспективах в жизни, о его будущем. У подростков ещё только формируется картина будущего, они видят либо совсем отдаленные перспективы, либо текущий момент. Узнайте, чего ваш ребенок хочет добиться, как он намерен идти к поставленной цели, помогите составить конкретный, реалистичный план действий.  
  
Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое жизнь? В чём смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что значимо в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда даст лучший результат, чем родительские нотации о том, что правильно, а что неправильно. И наоборот, если вообще избегать разговоров на такие темы с подростком, он все будет искать ответы где-то ещё (например, в Интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.  
  
Сделайте все, чтобы подросток понял: жизнь как таковая – эта уже та ценность, ради которой стоит жить. Если будут доминировать ценности социального успеха, хороших оценок, карьеры, то ценность жизни самой по себе, независимо от уровня достижений, теряется, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения, познания мира, независимого от школьных оценок, движения, спорта. И лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежными трудностями.  
    
Дайте понять, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте, как вам приходилось преодолевать те или иные жизненные трудности. Конструктивно пережитые поражения делают человека более устойчивым, уверенным в собственных силах. И наоборот: привычка к успехам может привести к болезненному отношению к неудачам.  
  
Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребёнка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности. Но тем не менее, ему важны ваша любовь, поддержка, внимание и забота. Но необходимо выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.  
  
Найдите разумный баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются как можно раньше и быстрее передавать своим детям ответственность за собственную жизнь и здоровье. Однако, этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно учесть, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может пониматься им как вседозволенность. Родителю важно уметь распознавать ситуации, когда ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а когда он ещё нуждается в помощи.  
   
Если вы понимаете, что по каким-либо причинам вам не удаётся сохранить контакт с ребёнком, вовремя обратитесь к специалисту. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребёнком.