

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА



ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Что могут рассказать педагоги-психологи, социальные педагоги родителям, чтобы суицидальный риск «свести на нет»?

- ✚ ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п....»
СПРОСИТЕ: «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?...» НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
- ✚ ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»
СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».
- ✚ ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!...»
СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».
- ✚ ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!...» СКАЖИТЕ: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»
- ✚ ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»
СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»
- ✚ ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?...» СКАЖИТЕ: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится — значит ты недостаточно постарался!» [5]

Профилактика суицидального поведения состоит не только в заботе и участии родителей в жизни несовершеннолетнего, но и в способности

педагогов-психологов и социальных-педагогов научить родителей распознавать признаки суицидального риска. Знания, полученные родителями, о его признаках могут спасти жизнь ребенка, разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Основными признаками возможной суицидальной опасности являются:

- угрозы самоубийства, предшествующие попытки самоубийства;
- значительные изменения поведения или личности ребенка/подростка;
- приготовления к последнему волеизъявлению;
- проявления беспомощности и безнадежности, одиночество и изолированность.

Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков



НЕЛЬЗЯ	МОЖНО
- Стыдить, ругать ребёнка за его намерения.	- Поддержите ребёнка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей.
- Недооценивать вероятность суицида, даже если ребёнок внешне легко обсуждает свои намерения.	- Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребёнка в последнее время.
- Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию.	- Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребёнку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации.
- Оставлять ребёнка одного в ситуации риска.	- Не оставляйте ребёнка одного, привлеките других близких, друзей. Покажите ребёнку, что окружающие заботятся о нём.
- Чрезмерно контролировать и ограничивать ребёнка.	- Будьте для ребёнка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Помощь детям и подросткам с суицидальными тенденциями или отчаявшимся

- ✚ Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка
- ✚ В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.
- ✚ Что именно вы говорите (или не говорите) – не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.
- ✚ Имейте дело с человеком, а не «Проблемой». Говорите как равный; а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.
- ✚ Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.
- ✚ Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.
- ✚ Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.
- ✚ Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.
- ✚ Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

- ✚ Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.
- ✚ Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает. Предоставление времени, внимания и заботы может показаться недостаточным. Люди в состоянии горя, находящиеся в ситуации, кажущейся безвыходной, могут заставить вас чувствовать себя беспомощными и глупыми. К счастью, вы не должны обязательно выработать какое-то определенное решение, немедленно изменить жизнь или даже спасти ее. Ваш сын или дочь спасутся сами и изменят свою жизнь. Доверяйте им.
- ✚ **И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!**

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: [8-800-2000-122](tel:8-800-2000-122)