

Выбираем жизнь! Профилактика детского суицида.

(психологическая консультация для родителей)

Отношение детей к смерти и возможному самоубийству формируется и меняется в зависимости от возраста ребёнка. У детей до 5 лет нет ещё устойчивого представления о смерти как о чём-то необратимом. Умереть означает для ребёнка в этом возрасте продолжать существование в какой-то другой форме. У детей этого возраста ещё нет конкретного понятия о времени. Слова «навсегда», «конец» или «окончательно» ещё полностью ими не осознаются. Дети убеждены, что смерть - это временное явление. Они твердо верят, что, совершив суицидальную попытку, они умрут, но «не до конца», то есть посредством «смерти» они сумеют на время избежать невыносимой жизненной ситуации или избавиться от страха и ужаса от надвигающегося наказания.

Старший дошкольник (5-7 лет) имеет достаточно чёткое представление о смерти - часто в образе скелета или привидения с косой. В младшем школьном возрасте (7-10 лет) часть детей считает смерть наказанием за зло. Другая часть детей относится к смерти как естественному концу жизни.

Суицид – это крик души, который вовремя не был услышан окружающими и родителями.

Выделяют четыре основные причины самоубийства:

1. Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется).
2. Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя).
3. Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего).
4. Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд).

Семейными факторами, влияющими на суицидальность детей являются:

- психические отклонения у родителей;
- история самоубийства и суицидальные попытки в семье;
- насилие в семье (включая психическое, физическое и сексуальное);
- недостаток внимания и заботы, либо излишняя родительская авторитарность, отсутствие гибкости (ригидность) в вопросах воспитания;
- конфликтные отношения между членами семьи и неспособность продуктивного обсуждения семейных проблем;
- потеря значимого близкого (особенно матери);
- развод родителей.

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Формирование характера ребенка начинается практически с младенчества, поэтому важно уже в первые годы жизни ребенка формировать антисуицидальные факторы личности ребёнка (сформированные положительные жизненные установки, позитивная жизненная позиция, комплекс личностных психологических особенностей человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений), такие как:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- психологическая гибкость и позитивная социализация;

- проявление интереса к жизни;
- формирование ценности жизни и здоровья;
- умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;
- умение обращаться за помощью в трудных жизненных ситуациях, принимать помощь;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности ребенок, чем сильнее его «психологическая защита», его жизнестойкость и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Уважаемые родители!

- ✓ Будьте предельно осторожны в своих словах и действиях.
- ✓ Не обижайте ребёнка, не унижайте, не наказывайте.
- ✓ Доверяйте ему и воспринимайте, как самостоятельную личность со своим мнением и желанием.
- ✓ Уважайте мнение ребёнка, не навязывайте силой ему свои стереотипы – он личность.
- ✓ Загляните в глаза ребёнка, который рядом с вами.
- ✓ Находите больше времени для личного общения с ребёнком, семейного досуга.
- ✓ Как можно чаще ведите с ребёнком «разговоры по душам», давайте ему высказаться.
- ✓ Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
- ✓ Не опаздывайте с ответами на вопросы ребенка по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.
- ✓ Чаще улыбайтесь, дарите радость детям, общайтесь на позитиве.
- ✓ Создавайте «ситуацию успеха» для ребёнка, повышайте его самооценку.
- ✓ Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.
- ✓ Любите и дорожите своим ребенком, принимайте его таким, какой он есть, со всеми плюсами и минусами.
- ✓ Чаще обнимайте своего сына или дочь.
- ✓ Покажите своему ребёнку, что он вам небезразличен, пусть он почувствует себя любимым.
- ✓ Анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию. Убедите его, что безвыходных ситуаций не бывает, что все проблемы – временны, что их можно решить конструктивно.
- ✓ Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
- ✓ Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.

- ✓ Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте у него потребность ставить вопрос: «Что будет, если?»...
- ✓ Помогите определять источники психического дискомфорта.
- ✓ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы. Любые положительные начинания ребенка одобряйте, словом и делом.
- ✓ Сокращайте до минимума время взаимодействия ребенка с компьютером, планшетом, телевизором, смартфоном! Следите за тем, что смотрит ребенок, в какие игры он играет. Информационная среда влияет на формирование личности вашего ребёнка.

Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

Не иронизируйте, если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически или морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.

Помните, что авторитарный стиль воспитания для детей неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у ребенка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

Не следует говорить ребенку:

- ☞ «Когда я был в твоём возрасте...не говори глупостей!»;
- ☞ «Все дети, как дети, а ты ...»;
- ☞ «Сам виноват...не жалуйся...»;
- ☞ «И что ты теперь хочешь? Говори немедленно!»;
- ☞ «Не получается – значит, не старался!»;
- ☞ «Где уж мне тебя понять!».

Обязательно скажите ему:

- ☞ «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- ☞ «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
- ☞ «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»;
- ☞ «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

Детская жизнь – это самое хрупкое и самое драгоценное чудо, которое дарит людям судьба. И от нас зачастую зависит то, насколько счастливой и длинной она станет.

Встанем же на защиту детей! Будем помощниками и опорой для них!