

В большинстве случаев детский суицид оказывается сложнее предвидеть и предотвратить чем взрослый. Это связано с особенностями детской психики, о которых полезно знать всем родителям.

Дети более эмоционально уязвимы, чем взрослые. Каждый взрослый знает, как отвлечься от неприятных переживаний и успокоиться ребенок же оказывается совершенно беззащитным оказавшись один на один со своими страхами и печалью. Для того чтобы научиться справляться со своими страстями подростку необходима помощь родителей, которые часто не осознают этого и очень небрежно относятся к внутреннему миру своего чада.

Дети не до конца осознают необратимость смерти. В детской голове вполне может зародиться абсурдная с точки зрения человека мысль: «Вот умру тогда, вы обо всем пожалеете, и будите со мной лучше обращаться».



Дети эгоцентричны. А это значит, что они в большей степени склонны считать себе причиной происходящих событий. Поэтому маленькие члены семьи часто берут на себя ответственность за семейные ссоры и родительские срывы, обрекая себя на невыносимое чувство вины.

Дети мыслят более конкретно чем, взрослые. Поэтому, многие фигуры речи (например, «видеть тебя не хочу!», или «угораздило же меня, тебя родить!») склонны воспринимать буквально.

Дети очень непосредственны. Поэтому мелькнувшую мысль в голове о самоубийстве могут воплотить тут же, в отличие от взрослых, которые обычно приходят к намерению лишить себя жизни постепенно, давая окружающим шанс предвидеть и предотвратить суицид. Кстати, если взрослые, обычно, ни с кем не делятся, своими намерениями (за исключением случаев, когда попытка носит демонстративный характер), то дети наоборот могут открыто рассказать о своем желании умереть. Обычно подобным разговорам никто не придает значения, подозревая ребенка в попытках шантажировать окружающих, а на самом

деле это проявление детской непосредственности.

Дети хуже взрослых информированы о возможных последствиях самоповреждающего поведения. Поэтому, даже демонстративные попытки суицидов, когда ребёнок вовсе не планирует умирать могут заканчиваться смертью или инвалидностью.

Что нужно делать и чего не нужно делать с подростками

- Говорите о своих чувствах, проявляйте эмоции ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Говорите о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или другими.
- Ошибочно считать, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени
- Выделяйте время для сна, отдыха и размышлений.
- Проявляйте ваши желания ясно и четко, говорите о них семье и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

- Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об этих эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.
- Способствуйте сохранению у ваших детей распорядка жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.

Рекомендации родственникам и родителям ребенка

- Разговаривайте со своим ребенком отвечая на его вопросы.
- Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам: страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов ребенка например: «Ты боишься что...?» Это поможет вам и ребенку прояснить чувства.
- Говорите ребенку: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.
- Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте как можно чаще, прикосновения очень важны для него в этот период.
- Уделяйте ребенку достаточно времени. Разговаривайте с ним, успокаивайте его.
- Не отягощайте ребенка виной за собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать ребенка сильным, смелым, стойким. Не читайте морали, не наказывайте в этот период, а окажите эмоциональную поддержку.

-Поймите, что ребенок не может быть таким же как раньше. Многие прежние требования становятся для него сверхтребованиями (например учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.

- Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же от этого сердце болит».

- Не представляйте ребенка жертвой других людей, особенно в ситуациях, когда он это может слышать.

- В вашем общении с ребенком создайте возможность проговаривания и отреагирования его страхов.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ» г. КУРГАНИНСКА

ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОФИДАКТИКЕ СУИЦИДОВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



г. Курганинск ул. Ленина,151

8-861-47 2-48-33

cdkkurganinsk@gmail.com