

«ДАЛЕКО ЛИ ДО СУИЦИДА?» ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Во всех случаях, когда ребёнок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо, даже когда он просто очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вам важны его переживания, вы готовы слушать и слышите его.

Нельзя забывать, что психологические мотивы, толкающие ребёнка к самоубийству, могут быть совершенно незначительными с точки зрения взрослых и абсолютно неадекватными относительно размера проблемы. Такие «трагедии» как двойка и угроза наказания за неё, жестокая шутка или издевательство сверстников, запрет родителей на дружбу с каким-то определённым человеком или на пользование интернетом, могут резко изменить поведение подростка и привести его к импульсивному решению совершить суицид.

Изменения в поведении и реакции ребёнка, на которые необходимо обратить внимание:

- несвойственная ранее усталость, вялость, безразличие или внезапное спокойствие;
- сонливость или бессонница, потеря аппетита;
- тревожность, агрессия, страх;
- уход от общения, замкнутость;
- пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- разговоры о суицидах и о смерти, повышенный интерес к случаям суицида, посещение сайтов с описаниями самоубийств;
- употребление алкоголя или наркотиков;
- раздаривание своих любимых вещей, гаджетов;
- приобретение средств, которыми можно совершить суицид (огнестрельного оружия, медикаментов и т.п.);
- рисунки и записи суицидальной направленности на страницах соцсетей;
- признаки самоповреждающего поведения (порезы, нетипичные синяки).

Что может сделать родитель, чтобы помочь ребёнку?

- Предоставьте ребёнку возможность рассказать о том, что с ним сейчас происходит, поощряйте делиться своими чувствами, опасениями. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребёнок, например: «Ты выглядишь грустным. Что-то случилось?».
- Активно слушать сына или дочь, то есть говорить о том же, о чём говорил вам ребёнок, только другими словами, при этом обозначив его чувство. Пример. Сын: «Я поссорился с Женей. Это ужасно. Мы никогда не будем вместе». Мама: «Я вижу, ты очень огорчён и расстроен. Так бывает. Давай вместе подумаем, что можно сделать».

«ДАЛЕКО ЛИ ДО СУИЦИДА?» ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Во всех случаях, когда ребёнок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо, даже когда он просто очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вам важны его переживания, вы готовы слушать и слышите его.

Нельзя забывать, что психологические мотивы, толкающие ребёнка к самоубийству, могут быть совершенно незначительными с точки зрения взрослых и абсолютно неадекватными относительно размера проблемы. Такие «трагедии» как двойка и угроза наказания за неё, жестокая шутка или издевательство сверстников, запрет родителей на дружбу с каким-то определённым человеком или на пользование интернетом, могут резко изменить поведение подростка и привести его к импульсивному решению совершить суицид.

Изменения в поведении и реакции ребёнка, на которые необходимо обратить внимание:

- несвойственная ранее усталость, вялость, безразличие или внезапное спокойствие;
- сонливость или бессонница, потеря аппетита;
- тревожность, агрессия, страх;
- уход от общения, замкнутость;
- пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- разговоры о суицидах и о смерти, повышенный интерес к случаям суицида, посещение сайтов с описаниями самоубийств;
- употребление алкоголя или наркотиков;
- раздаривание своих любимых вещей, гаджетов;
- приобретение средств, которыми можно совершить суицид (огнестрельного оружия, медикаментов и т.п.);
- рисунки и записи суицидальной направленности на страницах соцсетей;
- признаки самоповреждающего поведения (порезы, нетипичные синяки).

Что может сделать родитель, чтобы помочь ребёнку?

- Предоставьте ребёнку возможность рассказать о том, что с ним сейчас происходит, поощряйте делиться своими чувствами, опасениями. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребёнок, например: «Ты выглядишь грустным. Что-то случилось?».
- Активно слушать сына или дочь, то есть говорить о том же, о чём говорил вам ребёнок, только другими словами, при этом обозначив его чувство. Пример. Сын: «Я поссорился с Женей. Это ужасно. Мы никогда не будем вместе». Мама: «Я вижу, ты очень огорчён и расстроен. Так бывает. Давай вместе подумаем, что можно сделать».

- Давайте ребёнку возможность проявлять эмоции, осознавать их. Подчеркните, что это нормально – испытывать те чувства, которые он испытывает.
- Выражайте свои эмоции, связанные с его ситуацией, сдержанно. Ваше уравновешенное поведение будет способствовать тому, чтобы ребёнок почувствовал себя в безопасности.
- Поддерживайте физический контакт с ребёнком, обнимайте его, держите за руку, проводите больше времени вместе.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Сын или дочь могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но находиться в состоянии глубокой депрессии.
- Принимайте проблемы ребёнка серьёзно. Говорите о них открыто и откровенно. Оценивайте их значимость с точки зрения его возраста, а не со своей собственной или общепринятой.
- Проясните намерения: «Бывало ли тебе так тяжело, что хотелось, чтобы это всё поскорее закончилось?» Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто ребёнок бывает рад возможности открыться и рассказать о своих проблемах.
- Поощряйте занятия, которые помогают снять напряжение: рисование, слушание музыки, спорт, прогулки.

Если ваши опасения как родителя и интенсивность переживаний ребёнка не снижаются, то необходимо обратиться за квалифицированной психологической помощью.

Психологическую консультацию можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

Запись по телефону 92-68-09.

По результатам встречи с психологом вы сможете при необходимости договориться о консультации с другими специалистами – психиатром, психотерапевтом.

Список контактов, где можно получить поддержку:

- Всероссийский единый детский телефон доверия 8-800-2000-122 (звонок бесплатный).
- Телефон доверия в городе Рязани (4912) 97-51-51 (звонок бесплатный).
- Детское отделение рязанского психоневрологического диспансера (4912) 92-23-36, 24-45-24.
- Сайт ПомощьРядом.рф <https://pomoschryadom.ru>
- «Горячая линия» Центра экстренной психологической помощи МЧС 8-495-626-37-07.

***Не оставайтесь с проблемами один на один,
обращайтесь к специалистам!***

- Давайте ребёнку возможность проявлять эмоции, осознавать их. Подчеркните, что это нормально – испытывать те чувства, которые он испытывает.
- Выражайте свои эмоции, связанные с его ситуацией, сдержанно. Ваше уравновешенное поведение будет способствовать тому, чтобы ребёнок почувствовал себя в безопасности.
- Поддерживайте физический контакт с ребёнком, обнимайте его, держите за руку, проводите больше времени вместе.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Сын или дочь могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но находиться в состоянии глубокой депрессии.
- Принимайте проблемы ребёнка серьёзно. Говорите о них открыто и откровенно. Оценивайте их значимость с точки зрения его возраста, а не со своей собственной или общепринятой.
- Проясните намерения: «Бывало ли тебе так тяжело, что хотелось, чтобы это всё поскорее закончилось?» Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто ребёнок бывает рад возможности открыться и рассказать о своих проблемах.
- Поощряйте занятия, которые помогают снять напряжение: рисование, слушание музыки, спорт, прогулки.

Если ваши опасения как родителя и интенсивность переживаний ребёнка не снижаются, то необходимо обратиться за квалифицированной психологической помощью.

Психологическую консультацию можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

Запись по телефону 92-68-09.

По результатам встречи с психологом вы сможете при необходимости договориться о консультации с другими специалистами – психиатром, психотерапевтом.

Список контактов, где можно получить поддержку:

- Всероссийский единый детский телефон доверия 8-800-2000-122 (звонок бесплатный).
- Телефон доверия в городе Рязани (4912) 97-51-51 (звонок бесплатный).
- Детское отделение рязанского психоневрологического диспансера (4912) 92-23-36, 24-45-24.
- Сайт ПомощьРядом.рф <https://pomoschryadom.ru>
- «Горячая линия» Центра экстренной психологической помощи МЧС 8-495-626-37-07.

***Не оставайтесь с проблемами один на один,
обращайтесь к специалистам!***