Название статьи:

Я выбираю жизнь!

Автор статьи: педагог-психолог МБОУ «Лицей № 6» Сафонова Ульяна Владимировна

В последнее время участились случаи суицидов. Как именно родители могут помочь детям и не допустить попыток суицида, пойдет речь в этой статье.

Суицид – самоубийство (лат. – «себя убивать») - это намеренное лишение себя жизни. Это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой.

Родители должны знать, что у мальчиков «пик» попыток суицидов приходится на период с 9 до 14 лет, у девочек с 15 до 18 лет. Родители должны обращать внимание на то, что любые неожиданные или драматические события, влияющие на поведение ребенка следует воспринимать всерьез. К ним относятся: потеря интереса к обычной деятельности; внезапное снижение успеваемости; необычное снижение активности, нежелание что- либо делать; плохое поведение в школе, нарушение дисциплины; частные уходы из дома, пропуски занятий, прогулы; увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков; инциденты, приводящие к контактам с правоохранительными органами, участие в драках и беспорядках.

Необходимо обращать внимание на опасные ситуации:

-отвержение сверстников;

- ссору или острый конфликт со взрослыми;

- несчастную любовь или разрыв романтических отношений;

- тяжелую жизненную ситуацию (потеря близкого человека, тяжелое заболевание)

- личные неудачи;

- резкое изменение социального окружения (например, в результате смены жительства)

- нестабильную семейную ситуацию (частые конфликты родителей, развод, насилие).

Существует прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков, которая поможет вам определить входит ли ваш ребенок в группу риска. Для определения степени суицидального риска выделите проблемы вашего ребенка и суммируйте баллы по данным проблемам, из приведенной ниже таблицы. Если сумма баллов составит более 25, то в ваш ребенок находится в группе риска и рекомендуется обратиться к психологу для своевременной помощи ребенку.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Проблема | Балл |
| 1 | Утрата обоих родителей | 5 |
| 2 | Утрата одного из родителей или развод в семье | 4 |
| 3 | Тяжелая психологическая атмосфера в семье | 4 |
| 4 | Изоляция в детском коллективе | 4 |
| 5 | Несправедливые методы воспитания, подавление | 4 |
| 6 | Тяжелые соматические болезни, инвалидность | 3 |
| 7 | Отсутствие опоры на любящего взрослого | 3 |
| 8 | Неудачи в учебе, низкие школьные успехи | 3 |
| 9 | Акцентуации характера | 3 |
| 10 | Употребление алкоголя и наркотиков | 2 |
| 11 | Нарушение контроля, импульсивность | 2 |
| 12 | Низкая самооценка | 1 |
| 13 | Тяжело протекающий подростковый возраст | 1 |
| 14 | Пассивность, робость, несамостоятельность | 1 |

Что же может сделать родитель, чтобы предотвратить суицид?

1. Сохранить контакт с ребенком. При этом важно помнить, что чрезмерные запреты и наказания могут спровоцировать особенно у подростка ответную агрессию. В подростковом возрасте наилучшим способом общения является умение договариваться.
2. Обращаясь к подростку, следует использовать вежливые просьбы, избегая приказов и прямых инструкций.
3. Относиться к подростку нужно как к взрослому, советоваться с ним, прислушиваться к мнению, особенно если речь идет о его потребностях или о его будущем.
4. Если случается неприятность, необходимо разбираться совместно, внимательно выслушав подростка. Не старайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте во­просы и внимательно слушайте.
5. Наказание должно соответствовать тяжести проступка и не причинять физический вред. Подростку нужно объяснить, за что его наказывают, а в случае несправедливого порицания родители должны иметь мужество извиниться перед ребенком
6. Обсуждать с ребенком проблемы и планы. Их открытое обсуждение снижает тре­вожность у вашего ребенка.
7. Подчеркивать временный характер всех проблем. В разговоре с ребенком признавайте, что его проблемы сложны, и он очень переживает, но объясняйте ему, что все трудности разрешимы. Предложите свою помощь в решении проблем или уточните у ребенка, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.
8. Дать почувствовать, ребенку, что его принимают как личность и его жизнь кому – то небезразлична.

Помните о том, что в большей степени именно семья помогает ребенку научиться правильно преодолевать жизненные трудности и сохранять адекватное отношение к жизни.