«Профилактика детского и подросткового суицида. Советы психолога».

С*уицид является осознанным решением личности в лишении себя жизни. Поведение, направленное на саморазрушение – это последствие агрессии, которую ребенок или подросток не может выразить вербально и в полной мере, и поэтому может направлять ее на себя.*

В период с 0 до 3 лет, дети склонны наносить себе непроизвольные повреждения в тех случаях, когда родители не позволяют выражать агрессию по отношению к окружающим людям, либо предметам. Так, например, ребенок может начать драку с другим ребенком из-за того, что тот не захотел делиться игрушкой, а родители, в стремлении прекратить такое поведение могут резко его одергивать, либо отчитывать. В данном случае, агрессия, которая появилась у ребенка является не выраженной, и ребенок стремится нанести увечья самому себе.

Как реагировать родителям на такое поведение?:

1. Не стоит ожидать, что такое поведение прекратится само собой. Уместным будет перевести ситуацию в позитивное-шуточное русло, чтобы ребенок не воспринимал происходящее в негативном ключе и в дальнейшем мог воспринимать похожие ситуации позитивно.

2. Не позволяйте ребенку думать, что вы настроены против него, защищая другого ребенка. Просто объясните ситуацию, без выделения позитивного отношения к другому ребенку.

3. Поспособствуйте тому, чтобы ребенок мог выражать свою агрессию допустимым для себя способом, например, с помощью рисования, или активных игр.

4. Не позволяйте ребенку наносит себе повреждения. В ситуации, когда ребенок стремится причинить себе вред, лучшим способом это остановить будет удерживание ребенка в объятьях до тех пор, пока его истерика не закончится. И лишь после этого можно объяснять ему особенности ситуации.

В возрасте от 4 до 6 лет, дети склонны активно наблюдать за поведением родителей и перенимать манеру их поведения и привычки в различных ситуациях. Данный возраст также характеризуется тем, что дети на данном возрастом этапе являются очень зацикленными на себе и склонны приписывать себе чувство вины за определенные события и происшествия (так, в ситуации нехватки внимания со стороны взрослого, ребенок может подумать, что родитель не обращает на него внимание, потому что он «плохой» и не заслуживает того, чтобы его любили, что может запускать паттерны самоагрессии).

В качестве еще одной причины возникновения самоагрессии может выступать то, что дети данного периода склонны к активному изучению особенностей своего тела и им может быть просто интересно, что будет после того, как возникает синяк, или после того, как он дотронется до горячего чайника.

Как реагировать родителям на такое поведение?:

1. Не забывайте часто хвалить своего ребенка как за объективные успехи, так и «просто так», чтобы ребенок чувствовал себя любимым. Оказывайте ему поддержку даже в ситуации, когда он не прав, чтобы он чувствовал, что его любят, не смотря ни на что.

2. Дайте ребенку понять, что для вас очень важно видеть его здоровым и красивым, и что наличие у него синяков, ранок и повреждений очень вас расстраивает.

3. Подавайте ему правильный пример: учите его высказывать собственные эмоции и чувства, показывайте, что очень важно проговаривать и делиться ими.

4. Не позволяйте себе показывать пример ребенку в виде самокритики, поскольку он будет воспринимать это поведение в качестве нормы и действовать в схожем ключе.

Дети в возрасте от 7 до 12 лет зачастую могут прибегать к аутоагрессии для того, чтобы оказывать манипулятивное воздействие на взрослого. Так, например, если ребенок не хочет идти в школу, а родители его заставляют, он может «назло» им причинить себе вред. Также, в некоторых случаях дети ведут себя таким образом из-за недостатка родительского внимания, потому что могут, как и в более раннем возрасте ощущать себя ненужными, нелюбимыми и плохими.

Как реагировать родителям на такое поведение?:

1. Давайте ребенку чувствовать себя любимыми, чаще хвалите его и уделяйте достаточное количество внимания.

2. Осуществите пересмотр требований, которые вы предъявляете ребенку, возможно для него они слишком высокие и он не может им следовать в должной степени.

В период подросткового возраста формы детской аутоагрессии могут возрастать и выражаться как в форме нанесения себе повреждений, так и до мыслей о суициде, которые могут приводить к попыткам самоубийства.

Как реагировать родителям на такое поведение?:

1. Ребенок, который задумывается о самоубийстве, но не переходит к конкретным действиям находится в ситуации субъективного переживания серьезных проблем. Мысли о суициде возникают из-за отсутствия видимых возможностей выхода из сложных ситуаций. Данное состояние протекает в форме своеобразной болезни, как только решение проблемы находится – мысли о суициде больше не посещают ребенка.

В этом случае, родителям стоит донести до ребенка мысль, что можно найти выход из любой сложившейся ситуации, а в случае чего, вы поможете ребенку, даже если ситуация очень плохая.

2. Мысли о суициде могут возникнуть у подростков, как реакция на острое переживание одиночества. В данном случае следует окружить ребенка заботой и вниманием и донести до него, что вы очень ему дороги и всегда сможете его поддержать.

3. Поговорите с ребенком о том, что его мысли о суициде для вас очень болезненны и причиняют много горя. Спросите у ребенка, что вы можете сделать для него в этой ситуации, попробуйте вместе сформулировать способ решения проблемы.

4. Не стоит проводить лекции и рассказывать о том, что суицид – это грех, что ребенок должен сохранять свою жизнь. Дайте ему понять, что ответственность за жизнь и здоровье полностью лежит на нем самом.

Что нельзя делать и говорить ребенку, если у него есть мысли о суициде

1. «Хватит страдать ерундой, или лучше делай уроки или займись чем-нибудь полезным».
2. «Не ной, у других детей все намного хуже, но они же не ноют».
3. «Не неси чушь, все что ты говоришь – это полный бред».
4. «Ну конечно же ты самый умный, а другие слишком глупы чтобы понять твои «великие проблемы»»
5. «Ой, да какие проблемы могут быть в твоем возрасте?»
6. «У всех нормальные дети, а ты вечно жалуешься, будь уже нормальным»
7. «Да ты же сам во всем виноват. Наделал дел, вот и нечего теперь жаловаться».
8. «Ну что ты от меня хочешь? У меня много своих забот».

Что стоит сказать ребенку, при наличии у него суицидальных мыслей

1. «Я понимаю, что тебе сейчас тяжело, давай обсудим твою проблему».
2. «Мне кажется, что ты очень грустный и подавленный. У каждого человека в жизни бывает сложный период, давай вместе попробуем с этим справиться».
3. «Я очень беспокоюсь о тебе, ты очень мне дорог, давай обсудим, как у тебя дела».
4. «Я очень хочу тебя понять, если тебе нужна моя помощь, я готов тебя выслушать и приму все, что ты мне скажешь»
5. «Я всегда тебя поддержу, ты самое дорогое, что есть у меня в жизни, не забывай об этом».