

Памятка для родителей

К сожалению, даже в современной жизни, которая крайне богата различными происшествиями – конфликтными разборками, несчастными случаями, стихийными бедствиями – порой встречаются такие события, которые способны повергнуть в шок самых опытных медиков и следователей. К таким происшествиям относится детский суицид.

Суицид – это умышленное лишение себя жизни.

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотить свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их чада.

Статистика самоубийств показывает, что обычно попытки суицида не совершают дети младше 11 лет. Просто малыши еще до конца не осознают, что такое смерть. До 3-х лет ребёнок ещё не имеет границ, отделяющих его от окружающего мира, не различает мёртвое и живое. У него нет представлений о времени, о будущем, а значит, и о смерти. Если в течение первых лет жизни ему приходится сталкиваться с феноменом смерти, то возникающие в связи с этим представления и эмоции лишь отражают реакции на смерть значимых для него людей, особенно матери. У дошкольников некоторые представления о смерти уже, как правило, сформированы. При этом они считают смерть уделом исключительно стариков, не допуская мысли о возможности прекращения собственной жизни.

Но не стоит обольщаться и считать, что у маленьких детей не бывает тяжелого психического состояния. Родители всегда должны быть внимательны к изменениям в настроении ребёнка, его мыслям, рассказам, фантазиям и это им поможет вовремя заметить повод для тревоги. Вот, например, какой случай рассказал детский психолог: маленькая девочка 7 лет на протяжении долгого времени повторяла, что она превратится в бабочку и улетит от своих родителей. Родители только посмеивались над забавными детскими угрозами. Однако в 12 лет эта девочка совершила очень серьезную попытку суицида, прыгнув с 4 этажа. Врачам чудом удалось спасти ей жизнь.

И если детский суицид все же, к счастью, встречается достаточно редко, то про подростковые самоубийства нельзя сказать то же самое. Именно на возраст 13 – 16 лет приходится пик подростковых самоубийств. Многие детские психологи склоняются к мысли, что желание смерти – это достаточно распространенная реакция подростковой психики на возникновение стрессовой ситуации, начальный надлом которой быть может, уходит в глубокое детство. Психика ребёнка настолько ранима, что он может свести счёты с жизнью из – за конфликта с родителями или после очередной воспитательной беседы.

Рекомендации родителям по профилактике детского суицида.

1. Будьте предельно осторожны в своих словах и действиях.
2. Не обижайте ребёнка, не унижайте, не наказывайте.

3. Доверяйте ему и воспринимайте, как самостоятельную личность со своим мнением и желанием.
4. Загляните в глаза ребёнка, который рядом с вами.
5. Как можно чаще ведите с ребёнком «разговоры по душам».
6. Общение с ребёнком ведите на позитиве.
7. Находите больше времени для личного общения с ребёнком, семейного досуга.
8. Не отдавайте ребёнка во власть виртуальной компьютерной реальности, следите за сайтами, на которых он находится, что смотрит, во что играет, что слушает и с кем общается.
9. Создавайте «ситуацию успеха» для ребёнка.
10. Повышайте самооценку ребёнка, ведь заниженная самооценка ведёт к тревожности, замкнутости, неуверенности, комплексу неполноценности.
11. Чаще улыбайтесь, дарите радость детям.
12. Любите и дорожите своим ребёнком.
13. Чаще обнимайте своего сына и дочь.
14. Покажите своему ребёнку, что он вам небезразличен, пусть он почувствует себя любимым. Убедите его, что безвыходных ситуаций не бывает, что все беды – временны! И вы всегда будете с ним рядом.

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 их защиту! Будем помощниками и опорой для них!