

Шесть типов суицидальных решений и их следствие

Если дела пойдут слишком плохо, я убью себя

дела Депрессия, семейные конфликты, финансовый крах, потеря репутации

Я убью себя случайно

Высокорисковая активность, экстремальный спорт, наркотики

Я убью себя с помощью других людей случайно

Высокорисковая активность с вовлечением других людей (например, небрежное вождение)

Я сделаю так, чтобы ты меня убил

Организованная преступность, нарушение медицинских предписаний и др.

Я убью себя, чтобы причинить тебе

Пре-суицидальные фантазии, идеи о наблюдениях за

боль страдающими после его смерти близкими

Если ты не изменишься, я убью себя

Манипуляция в отношениях, суицид не самоцель.

Общение родителей и детей-подростков

Если родители испытывают чувство озабоченности или беспокойство к своему ребенку-подростку, то значит пришло время изменить что-то в их собственной жизни, взглянуть на нее другими глазами. Наиболее позитивное влияние, которое могут оказать на жизнь детей в этом возрасте родители – это поддерживать, уважать и любить их. Твердость и последовательность – очень важные родительские качества. Если хотите, чтобы ваши дети выросли добрыми и любящими людьми, то вы сами должны относиться к ним по-доброму и с любовью.



Важно помнить: чем больше запретов со стороны взрослых, тем хуже. Будет правильно – поменять отношение к поступкам и действиям ребенка. Чем спокойнее, уравновешенней будут родители, тем более вероятно, что подростковый возраст пройдет гладко, без осложнений. В результате, дети выдут из него более зрелыми и самостоятельными.

Стремление ребенка к независимости – это нормальная, здоровая потребность. Если она выражается неприемлемыми с точки зрения взрослых способами, то не реагируйте на это слишком эмоционально. Не допускать раздражения, криков, агрессии, ведь чем чаще подросток видит своих родителей, потерявших контроль, тем меньше он уважает их. Если это поможет несколько избавиться от негативных эмоций, постарайтесь представить, что все это делает не ваш ребенок, а, например, ребенок ваших соседей. Тогда, вы сможете почувствовать, что принимаете происходящее не так близко к сердцу. Скорее – это чувства удивления и сожаления, но никак не чувства гнева.

У некоторых родителей возникает потребность обращаться со своими детьми, как с ровесниками. Это, конечно хорошо, если целью такого общения не является потребность родителей переложить на плечи ребенка свои психологические проблемы. Нельзя плакать в жилетку своему собственному ребенку, советоваться с ним по поводу своих взрослых проблем, иначе подросток будет чувствовать свою незащищенность в этом мире. Конечно, посоветоваться с ребенком можно, но не для того, чтобы переложить на него тяжесть принятия решения и получить эмоциональную поддержку. Нельзя просить детей облегчить наши страдания. Если родители перестают быть авторитетами, то дети легче поддаются дурному влиянию.

Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.

Если родители игнорируют право ребенка на независимость, то он может вырасти подчиненным родительской воле, покорным и неспособным осознать своего места в жизни. Такой ребенок, со временем, может начать мстить своим родителям за чрезмерно крепкие «объятия», сдавливающие

самостоятельное развитие его личности.

Родителям нужно научиться вырабатывать доверие к тому, что ваш ребенок может сам принимать правильные решения и нужно дать подростку почувствовать это доверие к его поступкам. Нельзя считать его беспомощным существом, которое нуждается в постоянных советах, заботе и поддержке. Попробуйте изменить способ вашего мышления: все, что вы делаете, должно быть направлено на предоставление подростку самостоятельности в принятии решений.

Родители, должны реагировать на действия подростка не изменением своего внутреннего состояния (обида, депрессия), а изменением ВНЕШНЕГО поведения. Дети обучаются не по словам, а по родительским действиям и поступкам. Очень часто, родители, общаясь со своим ребенком, забывают о себе, о своих собственных желаниях. Взрослые не оставляют ни минуты времени на себя, они полностью поглощены решением проблем ребенка.

Информационные ресурсы:

Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики. – М: АНО «ЦНПРО», 2013. – 99 с.

ГБУ Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»

«Шесть типов суицидальных решений и их следствие»



памятка для родителей, педагогов

Кызыл-2020