

Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения.



Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны!

Склонность к суицидальному поведению может формироваться в течение длительного периода, в том числе начиная со старшего дошкольного возраста. Очень важно, поддерживать с ребенком доверительные, близкие отношения, чтобы вовремя заметить изменения в поведении.

По данным исследований, каждый второй ребёнок в том или ином возрасте испытывает страхи. Наиболее часто этому подвержены дети от двух до девяти лет. В этом возрасте ребёнок уже многое видит и знает, но ещё не всё понимает, необузданная детская фантазия ещё не сдерживается реальными представлениями о мире. Однако, страхи, как и другие эмоциональные расстройства в этом возрасте, скорее говорят о некотором преувеличении нормы в процессе развития, чем о чем-то аномальном. Ребёнок воспринимает большую часть информации невербально, ориентируясь на "язык" органов чувств и тела. Большинство воспринимаемой информации не осознаётся и остаётся в детском сознании на бессознательном уровне.

Каждому детскому возрасту присущи так называемые "возрастные страхи":

- от 1 до 3 лет нередки ночные страхи;
- на 2-ом году жизни часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли;
- в 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства;
- в 5-7 лет ведущим становится страх смерти;
- от 7 до 11 лет дети больше всего боятся "быть не тем", сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам.

Таким образом, наличие страхов у ребёнка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребёнка.

Большинство учёных считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин возникновения тревожности у детей кроется в нарушении детско-родительских отношений, что тревожность развивается вследствие наличия у ребёнка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- противоречивыми требованиями, предъявляемыми взрослыми;
- неадекватными требованиями (чаще всего завышенными);
- негативными требованиями, которые унижают ребёнка, ставят его в зависимое положение.

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребёнок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей. Чтобы избежать, критики, чрезмерного внимания взрослых, ребёнок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребёнок приобретает привычку осторожно и незаметно выскользывать из комнаты. Всё это отнюдь не способствует развитию ребёнка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми.

При доброжелательном отношении дети менее тревожны, чем там, где часто возникают конфликты. Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребёнка не снижается, а, как правило, резко возрастает.

Тревожность возрастает в том случае, если взрослые не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растёт. Тревожность ребёнка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Как правило, родители тревожных детей сами бывают высокотревожными, в связи с чем, имеют низкую самооценку, страдают от мышечных зажимов, не удовлетворены собой и своими действиями. Таким родителям необходимо, прежде всего, заняться самовоспитанием, прежде чем оказывать помощь ребёнку, взрослый должен позаботиться о себе, т.к. высокая тревожность педагога или родителя передаётся ребёнку. Родители должны помнить, что тревогу ребёнка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена воспитателей, даже перестановка мебели. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трёх направлениях:

1. Повышение самооценки. Обращайтесь к ребёнку по имени, хвалите его даже незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей и взрослых.

2. Обучение ребёнка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому, если ребёнок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребёнок не хочет и не может признаться. Важно, привлекать ребёнка к совместному обсуждению проблемы. Не надо сравнивать ребёнка с другими детьми, лучше сравнить его достижения с результатами, полученными им ранее. Не следует ребёнка торопить и подгонять с ответом, важно запастись терпением. При общении установить контакт глаз.

3. Снятие мышечного напряжения. С тревожными детьми желательно использовать игры на телесный контакт. Для снятия излишнего мышечного напряжения родителям тревожных детей рекомендуется чаще использовать тактильный контакт с ребёнком: поглаживать его, обнимать. Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребёнку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства. Очень полезны упражнения на релаксацию, массаж и просто растирание тела. Импровизированный маскарад, шоу (маски, костюмы и просто старая взрослая одежда).

Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки. А жителям больших городов чаще выходить на природу. Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнёрские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребёнком.

Родителям тревожного ребёнка необходимо сделать всё, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов). Им следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единодушный подход к ребёнку воспитателей и родителей.

Помните, что душевный контакт с ребёнком – лучший способ профилактики суицидального поведения в будущем.