

Стратегічні напрями батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком



Особливістю підліткового віку є схильність до максималізму, поділ всіх ситуацій, людей та переживань на чорне і біле, і переживаючи якусь негативну емоцію, підліток відчуває її дуже інтенсивно, впадаючи на глибину. І часто, якщо підліток потрапляє у точку відчаю, то йому здається, що виходу немає.

Іноколи нам може здаватися, що об'єктивних причин для суїцидальної поведінки у дитини немає, але насправді для гармонійного розвитку дитини і для відчуття того, що «Я цінний/-а», «Я важливий/-а», «Я хороший/-а», «Я любимий/-а» дітям потрібен час разом з найближчими, у взаємодії, в грі, коли дитину обіймають, говорять з нею на важливі теми (про життя, про любов, тривоги, страхи, про почуття).



На жаль, часто дорослі не мають можливості або не вважають за потрібне приділяти час на такі «не дуже важливі», на їх думку, речі...

Сучасні діти компенсують нестачу уваги до себе в Інтернеті. Різні дослідження свідчать, що так звані «групи смерті» у соціальних мережах діти шукають самі. Ці «групи смерті» власне й побудовані на тому посилі, що «прийди у цей простір і тут тебе зрозуміють, тут тебе приймуть, нададуть легкий вихід із ситуації». Тому справжня проблема не в цих групах, а в тому, які потреби діти реалізують за допомогою них. Не настільки важливим є

обговорення самих «груп смерті» – набагато важливіше приділити час дитині, провести його разом, поговорити про важливе, зайнятися чимись цікавим і тоді дитина відчує у своїх батьках підтримку та опору, вона зможе довіряти їм та ділитися з ними важливими для неї темами.



Стратегічними напрямками батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають покращення взаємостосунків у сім'ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також заходи з покращення міжособистісного спілкування у сім'ї. Всі ці заходи мають призвести до піднесення самоцінності особистості дитини, її життя до такої міри, коли суїцидальні дії втрачають будь-який сенс.

Батькам потрібно обмежувати перебування дітей в Інтернеті та пояснювати їм, якої загрози може завдати певний контент у соціальних мережах.

Наголошувати, щоб діти не спілкувалися з незнайомцями та не повторювали небезпечних дій, які пропонуються в соцмережах.

Для підвищення самооцінки доцільно користуватися наступними заходами:



- завжди підкреслюйте все добре й успішне, що властиве вашій дитині. Це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру у майбутнє, покращує психологічний стан;
- не чиніть тиск на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, житті тощо;

- демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчула, що її дійсно люблять;
- приймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є – не за гарну поведінку та успіхи, а просто тому, що вони ваші діти, ваша кров, ваші гени, майже ви самі;



- підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь негативним оцінюванням, не засуджуйте її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки проходить через самостійність і власну успішну діяльність дитини;
- слід тактовно і розумно підтримувати усі починання своєї дитини, які ведуть до підвищення самооцінки, особистісного зростання, фізичного розвитку, успішності власної діяльності і життєдіяльності: майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї й однолітків, налагодити стосунки із протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію [2].



У випадку, коли ваші діти виявляють **суїцидальні тенденції** або **відчай**, слід поводитися наступним чином:

1. Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щирю, чесну людину, якій можна довіряти.
2. Дитина має відчувати себе на рівних з вами, як з другом, що дозволить

встановити з донькою або сином довірливі, чесні стосунки.

3. Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.

4. Майте справу з особистістю, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних, не припускайтеся діяти як вчитель або експерт, чи розв'язувати кризу прямолінійно, що може відштовхнути дитину

5. Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що замовчується нею, дозвольте їй «вилити» вам душу.

6. Не думайте, що вам слід говорити кожного разу, коли виникає пауза у розмові з дитиною, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.

7. Виявляйте щире участь та інтерес до дитини, не вдавайтеся до допиту, задавайте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менш загрозливими, ніж складні, «розслідувальні» запитання.

8. Спрямовуйте розмову у бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син або донька саме вам, а не чужим людям може повідомити про особистісні, хворобливі речі.

9. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, приймайте її бік, а не бік інших людей, котрі можуть спричинити їй біль, або котрим вона може зробити боляче.

10. Надайте сину або доньці можливість знайти свої власні відповіді, навіть тоді, якщо ви вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.

11. Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, що страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина у стані горя, в ситуації безвиході може примусити вас відчувати себе безпорадними, але вам, на щастя, найчастіше і не слід виробляти будь-які певні рішення, негайно змінити життя, або навіть рятувати її – ваш син або донька врятуються самі і врятують своє життя, слід тільки довіряти їм та підтримувати.



12. І останнє – якщо ви не знаєте, що говорити, не говоріть нічого, але будьте поруч!

У випадку, якщо існує реальний суїцидальний ризик, або вже відбулася спроба, то:

– першим кроком у запобіганні самогубства завжди є встановлення довірливого спілкування;

– батькам слід подолати ситуацію, коли необхідність бесіди з дитиною про її суїцидальну спробу загострює їх власні психологічні конфлікти або виявляє існуючі проблеми. Слід і в цій ситуації віддавати перевагу бажанню поговорити з сином або донькою і водночас – долати страх перед цією бесідою, щоб обов'язково відбулося спілкування й обговорення проблеми;

– діти у стані суїцидальної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як говориться те, що говориться дорослими; тому не можна виливати на дитину несвідому чи свідому агресію; іноді корисною стає невербальна комунікація – жести, доторкання тощо;

– якщо батьки відчувають, що дитина начебто відвертає їх допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і бажає, і не хоче її; тому для досягнення позитивного результату у діалозі необхідні м'якість і наполегливість, терпіння і максимальний прояв співчуття і любові тощо [2]

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

Як визначити ознаки суїцидальних тенденцій у підлітків

- Проблеми зі сном, втрата апетиту, апатія
- Схильність до усамітнення і відчуження
- Різкі зміни у зовнішності і поведінці
- Втечі з дому
- Збуджений чи агресивний стан
- Зловживання алкоголем чи наркотиками
- Розмови про смерть, записки про самогубство, малюнки в чорному кольорі і такі, що відібражають жорстокість, спрямовану на себе
- Почуття безнадії, тривога, депресія, плач без причини “Муки совісті”, самозвинувачення
- Роздача особистих речей
- Нездатність довго концентрувати увагу
- Втрата інтересу до улюблених занять
- Раптове зниження успішності, невідвідування занять
- Членство в угрупованні чи секті
- Раптова ейфорії після депресії
- Приведення своїх справ в порядок — роздача цінних речей, упаковка
- Подяка різним людям за допомогу у різний час життя

- Словесні вказівки або погрози
- Спалахи гніву у імпульсних підлітків
- Втрата близької людини, за якою слідує вище перелічені ознаки

ЯК ДОПОМОГТИ ?

ВИСЛУХОВУЙТЕ — «Я чую тебе». Не намагайтеся утішити загальними словами типу «Ну, все не так погано», «Вам стане краще», «Не варто цього робити». Дайте йому можливість висловитися. Ставте питання і уважно слухайте.

ОБГОВОРЮЙТЕ — відкрите обговорення планів і проблем знімає тривожність. Не бійтеся говорити про це — більшість людей відчують незручність, кажучи про самогубство, і це виявляється в запереченні або уникненні цієї теми. Бесіди не можуть спровокувати самогубства, тоді як уникнення цієї теми збільшує тривожність.

БУДЬТЕ УВАЖНІ до непрямих показників при передбачуваному самогубстві. Кожну жартівливу згадку або загрозу слід сприймати серйозно. Підлітки часто заперечують, що говорили серйозно, намагаються висміювати за зайву тривожність, можуть зображати гнів. Скажіть, що ви приймаєте їх серйозно.

СТАВТЕ ПИТАННЯ — узагальнюйте — допоможіть підлітку відкрито говорити і думати про свої задуми.

ПІДКРЕСЛЮЙТЕ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР проблем — визнайте, що його відчуття дуже сильні, проблеми складні — дізнайтеся, чим ви можете допомогти, оскільки вам він вже довіряє. Дізнайтеся, хто ще міг би допомогти в цій ситуації.

Пам'ятайте! Ваше уважне і доброзичливе ставлення може врятувати дитину від саморуйнівних вчинків!