



СЕРИЯ ПАМЯТОК
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

ФАКУЛЬТЕТ
ВОСПИТАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

ПРИЧИНЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ: ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Суицидальные мысли чаще возникают у детей от 11 до 18 лет и связаны с кризисом подросткового возраста. Это нелегкое время как для ребёнка, так и для родителей, ведь в этом возрасте происходят серьезные физиологические и психологические изменения. Подросток отдаляется от родителей и пытается понять, кто он такой и что для него важно, поэтому в так называемый «пубертатный период» часто происходят внутренние конфликты.



Задача родителей в нужный момент определить, когда ребёнок слишком замыкается в себе, меняет свои привычки и образ жизни. Также важно обращать внимание на музыкальные предпочтения и фильмы, которые выбирает ребёнок – по темам этих произведений и поведению главных героев можно догадаться, что на душе у подростка.

Если подростка посещают опасные мысли, в первую очередь родители должны выяснить их причину. Их может быть несколько, поэтому взрослым необходимо быть бдительными и чуткими.



Если подросток заявляет о намерениях лишить себя жизни, разыскивает информацию о способах суицида, не стоит думать, что это лишь попытки манипулировать вами. В этом случае крайне важно проявить сочувствие, поговорить и обратиться за профессиональной помощью.

О нарушениях может сказать странное поведение подростка, а именно:



плохое настроение (более 10 – 14 дней), переживания по поводу бессмысленности жизни, одиночества, ложной вины



агрессивное поведение или причинение вреда самому себе



бессонница, изменение вкусов, эмоционального состояния (агрессия, грубость, замкнутость)



изменение круга общения (приложение 1), потеря интересов к хобби, спорту и другим значимым ранее аспектам жизни



заявление о желании убить себя, поиск в сети вариантов суицида, пассивные суицидальные мысли



уход из дома (приложение 2)



тяжёлое событие в жизни ребёнка (развод родителей, конфликты с друзьями и одноклассниками, гибель кумира)



«завершение дел»: раздаривание личных вещей, улаживание отношений, составление писем, встречи со значимыми людьми

Как вести себя родителям, если поведение ребёнка изменилось и вызывает опасение?

Исключить использование слов, которые смогут побудить ребёнка к самоубийству. Например, «если тебя не будет», «от тебя одни проблемы», «ты портишь мне жизнь», «исчезни». Чаще всего такие высказывания произносятся на эмоциях, но ребёнок может не почувствовать разницы и принять это, как единственную возможность получить одобрение.



Проявлять интерес к эмоциональному состоянию ребёнка и его переживаниям, даже если проблемы кажутся незначительными.



Не сравнивать ребёнка со сверстниками, подсвечивая его негативные черты, провоцировать нездоровую конкуренцию и безосновательную соревновательность может быть опасно. Страх разочаровать родных – это то, что может привести к возможному суициду.



Внимательно относиться к потребностям подростка в семье, межличностному общению и заботе, особенно при появлении младших детей.



Замечать даже незначительные перемены в настроении подростка, и несвойственные для него состояния (эйфорию, чрезмерную радость, тревожность или апатию), предпочтения (изменение стиля одежды, появление пирсинга, татуировок).



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ ПОПАДАЮТ В ПЛОХИЕ КОМПАНИИ

С 11 до 18 лет подростки демонстрируют родителям свою самостоятельность и независимость. В этом возрасте они проводят почти треть своего времени со сверстниками: в школе, на дополнительных занятиях, в спортивных секциях и различных кружках, поэтому по значимости друзья выходят на первый план.



Специалисты Института воспитания акцентируют внимание на том, что основная причина, почему подростки не хотят проводить время с родителями, – желание самоутвердиться среди сверстников. Это естественная потребность, в которой нет ничего плохого. Вопрос лишь в том, какое окружение и способы ребёнок ищет для социализации. Большинство подростков стремятся выглядеть взрослыми, но способы выбирают неверные: используют нецензурные выражения, вызывая себе веди, заводят вредные привычки. Причины, почему дети попадают в плохие компании:



Неуверенность в себе. Подростки с низкой самооценкой ищут уверенность в компании сверстников. Таким детям необходимо крепкое плечо и сильная опора, чтобы их мнение было подкреплено мнением большинства.

Дефицит внимания. Из-за занятости взрослых дети начинают доверять сверстникам больше. Подростки с дефицитом внимания верят, что друзья смогут заменить близких. Деструктивное поведение в этом случае – попытка привлечь внимание родителей.



Заниженная самооценка. Такой ребёнок часто боится стать объектом насмешек или изгоем в коллективе. Вообще, это главные страхи подростков. Они не могут дать себе правильную оценку, поэтому требуют подтверждения своей значимости со стороны.

Стремление к безопасности и стабильности. В подростковом возрасте дети часто ищут компанию, к которой можно присоединиться. Они хотят быть частью коллектива, чтобы иметь опору.





Неумение отказывать. Речь о подростках, которые не умеют говорить «нет». Они недостаточно взрослые, чтобы быть уверенными в своих действиях, поэтому легче переложить ответственность на других, чем принимать свои решения. Плохим компаниям требуются именно такие ребята.

Страх одиночества. Подросток боится быть отверженным, поэтому ему проще быть как все.



Желание самоутвердиться и отстаивать свои права. Из-за давления родителей у подростка появляется потребность высказаться, желание, чтобы к нему относились как к личности, уважали, учитывали его мнение и интересы. Такой ребёнок остро нуждается в свободе и самовыражении. Их он находит в кругу сверстников.

Помните, что стоит уделять больше внимания интересам ребёнка, помогать ему с решением проблем и поддерживать в случае неудачи. Спрашивайте о его увлечениях и мыслях, а главное – запаситесь терпением, дети только учатся выстраивать отношения, с вашей помощью и поддержкой у них обязательно все получится.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНОК ГРОЗИТСЯ УЙТИ ИЗ ДОМА?

Часто родители подростков в возрасте от 13 до 17 лет сталкиваются с тем, что их ребёнок решает покинуть дом и жить самостоятельно без помощи взрослых.

«Подростковый уход из дома, также известный как «ранний подростковый уход», представляет собой ситуацию, когда подросток решает покинуть родительский дом и начать жизнь вне семьи. Ребёнок, решивший уйти из дома, стремится к самостоятельности и независимости от родителей. Такое поведение объясняется разными причинами и обстоятельствами...

Причины подросткового ухода из дома могут быть разнообразными, но в любом случае это сложный и индивидуальный процесс, который зависит от каждой конкретной ситуации и обстоятельств. Возможные причины:

Конфликты в семье. Подростки могут чувствовать себя несчастными или недопонятыми в своей семье, поэтому частые конфликты с близкими могут привести к их желанию уйти.

Проблемы в школе. Буллинг, плохие оценки, сложности в учёбе, проблемы с одноклассниками и учителями могут усилить желание подростка сбежать из дома.

Проблемы с друзьями. Дети от 11 до 18 лет могут попасть в плохую компанию. В этом случае сверстники могут оказать на ребёнка отрицательное влияние и подтолкнуть их к мысли, что пора покинуть родительский дом.

Проблемы с психическим здоровьем. Депрессия, тревожность и другие психические расстройства могут сделать дом неприемлемым местом для подростка.

Зависимость от веществ. Если подросток столкнулся с проблемой зависимости от наркотиков или алкоголя, он может попытаться уйти из дома, чтобы избежать контроля со стороны родителей.

Семейные проблемы. Негативные семейные обстоятельства, развод родителей и насилие в семье, могут заставить подростка искать защиту и поддержку в другом месте.

Поиск независимости. В пубертатный период у подростков появляется стремление к самостоятельности и независимости. Эти желания могут выражаться в намерении попробовать жизнь вне родительского дома.

Манипуляция чувством вины родителя. Подросток добивается удовлетворения своих желаний, угрожая тем, что уйдёт из дома.



Что делать родителям, если ребёнок грозит уйти из дома?



Выслушать ребёнка. Важно дать подростку возможность выразить свои чувства и объяснить причины, по которым он хочет уйти из дома. Стоит слушать его внимательно и без осуждения.

Поддержать эмоционально. Необходимо подтвердить, что вы заботитесь о ребёнке и его чувствах, дать ему понять, что он может обратиться к вам за поддержкой и помощью.

Рассмотреть причины. Лучше попытаться разобраться в причинах, по которым ребёнок хочет уйти. Это поможет найти решения возникающих проблем.



Обратиться за профессиональной помощью. Если причины побега из дома связаны с серьезными проблемами: депрессией, наркозависимостью или семейным насилием, важно обратиться за помощью к психологам, психиатрам и социальным работникам. Они помогут справиться с трудностями.



Обсудить альтернативы. Стоит обсудить с подростком альтернативные способы решения его проблем. Может быть, есть возможность изменить семейную ситуацию или предложить ему временное убежище у близких друзей или родственников.

Установить правила и границы. Если ребёнок решает уйти, необходимо обсудить с ним правила и границы безопасности, позаботиться о его безопасности.



Сотрудничать с другими родителями. Если ситуация становится критической, важно наладить общение с другими родителями, школой или организациями, которые могут предоставить поддержку.

Избегать насилия и угрозы. Важно избегать физического или эмоционального насилия, угроз и упрёков. Они не решают проблему, а только ухудшат ситуацию.

Уход из дома может быть опасным и иметь серьезные последствия для подростка, поэтому родителям не стоит ставить ультиматумы и проверять серьёзность желания ребёнка. Гораздо лучше обратиться за помощью к социальным работникам или психологам, чтобы найти оптимальное решение.

Важно помнить, что побег из дома часто связан с глубокими психологическими проблемами, поэтому поддержка и понимание со стороны взрослых могут сыграть важную роль и помочь ребёнку справиться с трудностями.

7

МУДРЫХ ЦИТАТ О ВОСПИТАНИИ

Не обижайте детей готовыми формулами, формулы – пустота; обогатите их образами и картинками, на которых видны связующие нити. Не отягощайте детей мертвым грузом фактов; обучите их приемам и способам, которые помогут их постигать.

Антуан де Сент-Экзюпери

Воспитание есть усвоение хороших привычек.

Платон

Дети отчасти перенимают пессимизм у взрослых. Они, как губка, впитывают и то, что вы говорите, и то, как вы говорите.

Мартин Селигман

Только живой пример воспитывает ребенка, а не слова, пусть самые хорошие, но не подкрепленные делом.

А.С. Макаренко

Тот, кто желает хорошо воспитать ребенка, обречен всегда придерживаться справедливых взглядов.

О. Бальзак

Оставьте детей в покое, но будьте в пределах досягаемости на случай, если понадобится.

Астрид Линдгрен

Помните: дети склонны верить родительским словам. Если вы каждый день говорите малышу, что он вредный, он начинает считать себя именно таким.

Джон Готтман



для детей

подростков

и их родителей

Психологическая помощь

бесплатно · анонимно · круглосуточно

8 800 2000 122