

## **Безвихідних ситуацій не буває**

Ніхто з батьків не бажає поганого своїй дитині, щонайменше, свідомо. Всі ми мріємо, щоб наші діти вирости не просто здоровими і фізично міцними людьми, але й розумними, самостійними, щасливими та відповідальними.

Підлітковий вік - час активного пошуку. Дитина намагається зрозуміти, що вона означає в цьому світі, хто вона така і як її сприймають оточуючі. Намагаючись зрозуміти себе, підліток ставить під сумнів авторитет своїх батьків. У своїй сім'ї йому дуже важливо довести, що він - самостійна особистість, а значить, має право на власну думку з будь-яких питань. І часто його думка не збігається з думкою батьків. Це протиріччя і стає джерелом постійних конфліктів.

Напевно багато батьків рано чи пізно думають, що їхні діти-підлітки нестерпні, думають лише про себе, постійно стають "в позу", сперечаються, щось хочуть довести, проявляють агресію.

Насправді підліткам дуже складно. Вони фактично по-новому вчаться адаптуватися в цьому світі, пізнають самі себе з іншого боку, в підлітковий період у дітей складається уявлення про фізичну красу, яке нерідко переходить в комплекс «гидкого каченяти». На це можуть накладатися конфлікти та відносини з оточенням. І як наслідок, віддалення від рідних, агресія, аутоагресія, які є способом захисту, в першу чергу, від світу, який здається їм ворожим і нерозуміючим, можливі суїцидальні наміри. Суїцидальна поведінка не є виключно медичною чи психологічною проблемою. Причини такого складного феномену як суїцид включають у себе соціальні, економічні, психологічні, культурні, релігійні і медичні фактори ризику.

Суїцидальна поведінка— це аутоагресивні дії людини, які свідомо та навмисно спрямовані на позбавлення себе життя в результаті зіткнення з нестерпними життєвими обставинами.

Психологи виділяють безліч причин, які здатні підштовхнути підлітка до суїциду. Серед них сварка з однолітками, розставання з коханою людиною, смерть родича, постійні стресові ситуації, переживання образи,

самотності, відчуженості, неможливість бути зрозумілим, почуття провини, сорому, незадоволеність собою, страх перед ганьбою, приниженням, глузуванням, перед покаранням, бажання повернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття. Проте варто підкреслити, що в більшості випадків все перераховане не є першопричиною суїцидальної поведінки молодих людей, а лише додатковим фактором. Суїцид - це завжди акт протесту, крик про допомогу.

Дорослим часто важко зрозуміти, чому дитина, яка хоче жити, намагається вбити себе. Насправді, діти до останнього моменту вірять, що їх врятують, просто допомога не завжди приходиться вчасно.



Стратегічними напрямками батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають поліпшення стосунків у сім'ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також

покращення спілкування у родині. Усі ці заходи мають призвести до піднесення самоцінності особистості дитини, її життя до такої міри, коли суїцидальні дії втрачають будь-який сенс.

### **Для підвищення самооцінки дитини доцільно застосовувати такі заходи:**

- завжди підкреслюйте все добре й успішне, властиве вашій дитині — це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру в майбутнє, покращує її стан;
- не чиніть тиску 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;
- сприймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є — не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти, ваша кров, ваші гени, майже ви самі;

- підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь її оцінюванням, не судіть її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки лежить через самостійність і власну успішну діяльність дитини;
- слід тактовно і розумно підтримувати всі ініціативи своєї дитини, спрямовані на підвищення самооцінки, особистісне зростання, фізичний розвиток, які посилюють успішність самостійної діяльності і життєдіяльності.

### **Що має насторожити в поведінці дитини:**

- Якщо дитина часто розмовляє про смерть і самогубство.
- Якщо прагне усамітнитися під будь-яким приводом.
- Фрази «Завтра мене вже не буде», «Без мене нічого не зміниться», «Ти віриш в переселення душ?».
- Непрямі загрози теж повинні насторожити: «набридло жити», «ситий цим по горло», «більше ви мене не побачите», «пожив - і вистачить», «ненавиджу себе», «якщо ми більше не побачимося, дякую за все».
- Якщо дитина приводить справи в порядок - віддає чужі речі, мириться з ворогами, прибирає в кімнаті, роздаровує улюблені речі.
- Дитина перестає стежити за собою, відстає в навчанні або перестає ходити до навчального закладу взагалі.
- Слова «Який же я дурний, незграбний, нікому непотрібний».
- Прямі погрози типу «краще щось з собою зробити, ніж з вами жити», теж повинні насторожити дорослого.

### **Як запобігти трагедії в такий момент?**

- Бути гранично обережними у своїх словах і діях, не ображати дитину, не принижувати і не карати.
- Довіряти їй і сприймати, як самостійну особистість зі своїми думками і бажаннями.
- Ставитися серйозно до її погроз покінчити життя самогубством.
- Якщо виникло відчуття, що не під силу допомогти дитині, звернутися до психолога.
- Не пускати ситуацію на самоплив.

- Показати своїй дитині, що вона Вам небайдужа, нехай вона відчує себе любимою. Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.



- Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй вилити вам душу.
- Не думайте, що вам слід говорити щоразу, коли виникає пауза в розмові, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.
- Спрямуйте розмову в бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син або донька саме вам, а не чужим людям, може повідомити про інтимні, особисті, хворобливі речі.
- Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, приймайте її сторону, а не сторону інших людей, які можуть завдати їй болю, або щодо яких вона може так вчинити сама.
- Дайте синові чи доньці знайти свої власні відповіді, навіть тоді, коли вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.
- Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, коли вона страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує.
- Переконайте дитину, що безвихідних ситуацій не буває, що всі біди - тимчасові! І Ви завжди будете поруч, щоб допомогти їй.

***Якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч!***