Як попередити підліткові самогубства: дієві кроки для побудови довіри між батьками і дітьми

Бути батьками підлітків – справжнє випробування. У пубертатному періоді на фоні фізіологічних та гормональних змін виникає чимало й психологічних: підлітку здається, що він найрозумніший і всі навколо його недооцінюють і зневажають, виникає непереборне бажання щоразу здобувати нові висоти й усе перевіряти на власному досвіді.

Загострюються емоції і почуття, через ілюзію нерозуміння виникає почуття самотності та агресія, які, зрештою, і можуть стати причиною фатальних подій.

Сьогодні ще не до кінця досліджено, як впливають ґаджети на розумовий та емоційний розвиток дитини, але вже є достатньо негативних моментів і ризиків.

Найнебезпечнішими є залежність від соцмереж і кібербулінг.

«З досвіду роботи з підлітками можна сказати, що ті діти, які багато перебувають в інтернеті, грають в ігри, більш тривожні, мають порушення сну, страхи», – пояснює психолог.

Соціальні мережі давно стали великою частиною нашого щоденного життя, але як сильно батькам не хотілось би вберегти дітей від усіх можливих небезпек користування соціальними мережами, їм далеко не завжди буде це вдаватись.

Саме тому так важливо говорити й пояснювати, які труднощі та негаразди можуть їх спіткати у віртуальному світі.

Дитяча смерть: як батькам уберегти своє чадо від небезпечних ігор в соцмережах

За словами Сергія Майорова, на сьогодні є цілком достатньо доступної інформації і про кібербулінг, і про збереження конфіденційності як дитини, так і родини в цілому для запобігання будь-яких негативних наслідків.

Навіть функція «батьківський контроль» на ґаджеті не дасть гарантії того, що дитина її не зможе обійти. Заборона завжди викликатиме спротив та інтерес, саме тому так важливо говорити, що та чому може нести шкоду.

Необхідне обговорення й пояснення, що створення акаунту в будь-якій соціальні мережі – це право й свобода, але одночасно з ними й відповідальність, яку доведеться нести за будь-які дії: викладання фото чи відео спілкування, будь-який контент, який може завдати шкоду іншим.

Одночасно з тим батьки мають пам’ятати, що коли дитина звертається з проблемою чи переживанням про будь-яку активність в мережі, потрібно шукати спільне вирішення проблеми, обговорити всі деталі та нюанси загрози чи непорозуміння.

Останніми тижнями почастішало обговорення, «смертельних челенджів», які поширюються соцмережами, і це лякає батьків, а часто діти про нього можуть і не знати.

Як розповідає Наталія Гавронська, це приклад «моральної паніки» – явища, коли в суспільстві поширюється реальна істерія довкола нереальної проблеми.

Небезпечні ігри, які мають на меті «полоскотати нерви» загадковістю та страхом, існували й раніше, звісно, завдяки сучасним можливостям комунікації вони стали більш доступними, але глобально не є чимось новим.

Тому, на думку соціального працівника, про цю проблему потрібно говорити, але не з метою залякати й тим самим підвищити інтерес, а з метою попередження негативних наслідків участі в таких «челенджах». На жаль, засоби масової інформації часто надають новинам про підліткові самогубства зайвої драми, деталізуючи інформацію про обставини смерті, не розповідають про те, як цьому можна було б запобігти. А у висвітленні новин про підліткові самогубства дуже важливо уникати зайвої поетизації, героїзації смерті як видатного вчинку сильної особистості психолог.

Однією зі значущих проблем сучасних підлітків є страх негативної оцінки, а саме страх осміяння та надмірне занепокоєння власною зовнішністю та реакцією оточення.

Тим часом **визначальними причинами, які можуть призводити до суїциду є**:

👎 конфлікти в різних сферах життя (у сім'ї, групі однолітків, із педагогами);

👎 самотність, недовірливість;

👎 шкідливі звички;

👎 нав'язливі думки, тривожна фіксація на негативних аспектах минулих ситуацій;

👎 схильність до асоціальної поведінки.

Наталія Гавронська перераховує, що для попередження трагедії батькам варто звертати увагу на **фактори, які сигналізують про кризу задовго до прийнятого підлітком рішення**, а саме:

- зміни в звичках, їжі або в сні;
- наркотична або алкогольна залежність;
- помітні та раптові особистісні зміни;
- примхливість або участь у ризикових, екстремальних діях;
- агресивність, реакції гніву, бунтівна поведінка;
- втеча з дому й від травмувальної ситуації;
- скандальність;
- постійна нудьга;
- труднощі з концентрацією уваги;
- погіршення успішності в навчанні;
- втрата інтересу до розваг;
- фокусування на темі смерті;
- інтерес до кривавих сцен або сцен убивства;
- колекціонування та дискутування інформації про методи вбивства;
- тема смерті або депресії в написаних рядках твору, на сторінках соцмереж, цитування про це уривків художньої літератури;
- неприйняття похвал і нагород;
- наявність суїцидальних випадків в історії сім'ї;
- недавня втрата друга або членів сім'ї;
- вербальні натяки.

Також, за словами експертки, батьки мають не боятись звернутись по фахову допомогу психологів, соціальних працівників чи педагогів, коли розуміють, що втрачають контроль над ситуацією.

«Вони хочуть поділитись, починаючи від проблем удома чи школі, закінчуючи випадком який трапився в маршрутці. Діти хочуть уваги, приємного, безпечного спілкування. Їм не потрібні поради, вони не потребують якихось висновків, лише щоб їх почули», – пояснює психолог.

На жаль, підлітки часто просто незадіяні – їм нікуди податись. Велика кількість вільного часу, з яким вони не знають, що робити, і змушує шукати «пригод». При чому це стосується абсолютно всіх дітей, незалежно від рівня заможності родини. Живе, безпечне спілкування не можуть замінити ні дорогі ґаджети, ні максимальне навантаження в освітньому чи виховному процесі.

Щоб налагодити довірливі стосунки з дітьми, фахівці рекомендують батькам:

👍 Активно слухати.
👍 Не критикувати, обговорюючи проблеми дитини.
👍 Не давати порад, коли їх не просять.
👍 Розповідати про свій життєвий досвід і досвід переживання смутку, злості, образ і т.п.
👍 Мотивувати дитину займатися тим, що їй подобається.
👍 Не робити зауважень при сторонніх слухачах.
👍 Підкреслювати потенціал, не акцентуючись на помилках.
👍 Вибачатися, коли помилився.

<u>Що робити батькам у такій ситуації?</u>

●Довіряти своїй дитині!

●Уміти слухати свою дитину. Більшість дітей діляться тим, що хочуть вчинити замах на своє життя.

●Якщо у вас у родині були люди, які вчиняли самогубство, важливо розуміти, що є ризики для наступних поколінь (але важливо пам’ятати: самогубство не передається в спадок, це не генетичне захворювання чи захворювання взагалі!).

●Переглянете свій стиль виховання. Виключіть з нього авторитарність.

●Ваша дитина дорослішає, відповідно, змінюються ваші стосунки. Чи готові ви до цього? В основі ваших стосунків уже лягає не повчання, а договір, прохання та інформування.

●Допоможіть дитині сформувати критичне мислення.

●Не ігноруйте дитячі погрози.

●Постійно говоріть та проявляйте любов до дитини.

●Дайте дитині зрозуміти, що кожна її проблема — не дурниця та вам не байдуже.

●Поговоріть з дитиною про те, що з кожної проблеми завжди можна знайти вихід. Можливо, цей вихід не сподобається або він не такий ідеальний, як хотілося, але він завжди є. Суїцид — це не спосіб розв’язання проблеми!

●Для підлітків значущими людьми в цей час стають далеко не батьки, тому не соромтеся звертатися до інших по допомогу. Можливо, це родич чи друг. Проаналізуйте та дізнайтеся, хто для вашої дитини авторитетна людина.

●За бажанням, можете звернутися до психолога чи психіатра.

Що стосується обговорення трагічних новин, то психолог пропонує почати розмову з того, що ви дізналися страшну інформацію, і розповісти, що ви відчуваєте.

Нехай дитина проговорить свої думки з приводу подій.

Обговорити разом ризики небезпечного впливу через інтернет, нагадати про важливі правила користування інтернетом і соціальними мережами: не спілкуватися з незнайомцями й не повторювати дії, які пропонуються в мережі.

Звичайно, потрібно довіряти власним дітям, співпрацювати з ними, не заперечувати їхні дії, не засуджувати, не знецінювати, не насміхатись.

Спілкуватися на рівні, не забороняючи, а пояснюючи, чому ті чи інші дії можуть завдати шкоди. Проводити разом більше часу, що дозволить максимально зміцнити довіру.

«Згадайте себе в підлітковому віці та пригадайте свої відчуття, тут не йдеться про те, щоб стати дитині «другом», батьки ним стати не можуть і не повинні.

У спілкуванні з дитиною важливо вміти бачити себе не з позиції старшого, позиції людини з досвідом, а з позиції людини, з якою дитині буде безпечно та комфортно, саме це й стане запорукою довірливих стосунків, які зможуть уберегти від трагедії», – додає психолог.

Одарка Бордун, спеціально для УП.Життя

Матеріали взято із сайту https://life.pravda.com.ua/society/2021/02/22/244014/