

Як уникнути суїциду

зі



Суїцид — це навмисне самопошкодження смертельним фіналом, це є виключно людський акт, який зустрічається в усіх культурах.

Передумовами до самогубства підлітків виступають:

- невміння підлітка розуміти та проявляти свої почуття, пояснювати свої переживання;
- особливість відчуття свого місця у світі: з одного боку — вже не дитина (переживає дорослі бажання), а з іншого — індивід, який залежить від сім'ї (яка, в свою чергу, стає менш значимою, ніж однолітки);
- нестійкість самооцінки, неадекватне уявлення про власну компетентність;
- максималізм у оцінюванні себе та інших, нездатність прогнозувати наслідки своїх дій.

Шляхи профілактики:

- вживайте заходи, які могли б упорядкувати життя дитини, організуйте життя в сім'ї так, щоб воно стало більш передбаченим, менш напруженим;
- любіть його зі всією доступною вам силою, підтвердіть свою любов, але уникайте істеричних форм її прояву;
- поліпшення розуміння в сім'ях (з'ясування особливостей ставлення батьків до підлітка, виховних впливів, які застосовуються в родині, а також аналіз сімейної ситуації очима самого підлітка, ступінь комфорту в родині);
- формування у дитини життєвих цінностей та цінності власного життя.

Шляхи розв'язання:

- не залишати дитину з вантажем недовомовленого;

- проявляйте до дитини любов та підтримку, виховуйте дитину в атмосфері любові, турботи та розуміння;

- спрямовуйте думки дитини в конструктивне русло (потрібно допомогти дитині побачити яскравіші, позитивні моменти життя ,запропонувати дитині нове заняття, поїздки);

- звільніть від депресії (можна запропонувати допомогти іншим);

- зарядіть дитину почуттям внутрішньої гідності, відчуттям не самотності, захищеності взаєморозуміння);

- учіть дитину релаксації (розслабленню);

- не демонстративно, але з явними проявами задоволення для себе – зробіть дитині подарунок, влаштуйте свято;

- перегляньте свої відносини з дитиною, більше їй довіряйте, сприймайте її як самостійну дорослу особу з її індивідуальним світоглядом;

не принижуйте гідності дитини;

- не проявляйте байдужість до проблем дитини, намагайтесь її зрозуміти та допомогти у вирішенні проблеми;

- розповідайте дитині, що безвихідних ситуацій не буває!