

Рекомендации для родителей по формированию жизнестойкости

Жизнестойкость ребенка – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним. Жизнестойкие дети осознают себя как автономную индивидуальность, они способны проводить границу между собой и окружающими их проблемами. Они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой. Такие дети легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного занятия к другому, умея довести дело до логического завершения. К окружающим относятся с состраданием и симпатией. Жизнестойкий ребенок активен, инициативен, признает свою долю ответственности за происходящее. У адаптированного к жизни ребенка складываются доверительные отношения хотя бы с одним взрослым, хорошие отношения со сверстниками, имеются близкие друзья. Развивается чувство юмора, позволяющее даже за болью видеть комичное.

Воспитание жизнестойкости в детях требует от родителей определенной системы воспитания:

- Создание защищенной среды с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорблении и травмы. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
- Помощь ребенку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений.
- Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства.
- Поощрение самостоятельности ребенка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищенности и любви.
- Ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения.
- Предоставление ребенку возможности открыто выражать свои чувства.
- Обучение ребенка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.
- Поощрение активности ребенка.
- Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместный поиск выхода.
- Обучение ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке.
- Помощь ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные.
- Поощрение веры ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- Помощь в определении, как и где ребенок может попросить помочь в случае необходимости.
- Внимание к внезапным изменением поведения и настроения – это может быть тревожным сигналом. И можно сказать, что чем ниже уровень жизнестойкости у детей и подростков, тем он более подвержен суицидам.

Что могут увидеть родители: в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменение в отношении своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

Обращайте внимание на характерные признаки:

• Словесные признаки:

- прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

• Поведенческие признаки:

- раздаёт другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;
- демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:
- в еде - ест слишком мало или слишком много;
- во сне – спит слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде - становится неряшливым;
- в школьных привычках - пропускает занятия; не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками;
- проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;
- замыкается от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему

Что можно сделать, чтобы помочь?

1. Установите заботливые взаимоотношения.

Не существует всеохватывающих рецептов решения такой серьёзной проблемы, как самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперёд, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребёнка. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует не только выражать словами, но и внутренне принять; в этих обстоятельствах уместнее не морализование, а поддержка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами

2. Будьте внимательным слушателем.

Обращайте внимание на фразы: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.

3. Не спорьте.

Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот человек сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка ещё большую одавленность. Желая помочь, таким образом, близкие, способствуют обратному эффекту.

Нередко в качестве уверения делают и другое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья, и позор ты навлечёшь на свою семью?». Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребёнка.

4. Задавайте вопросы.

Если вы задаёте такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «Как давно ты считаешь свою ситуацию столь безнадежной? ...». Ваше согласие выслушать и обсудить проблемы, будет большим облегчением для отчаявшегося человека.

5. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.

6. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы. Он - личность.

7. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя. Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец - хорош уже тем, что он есть. Вовлекайте детей в работу клубов, объединений, спортивных секций и творческих объединений. Именно там ребенок может проявить все свои таланты, именно там для него будет создана ситуация успеха.

8. Обратитесь за помощью к специалистам. Подростки, склонные к суициду, имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто бывает о помощи. Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помочь психиатров или клинических психологов. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания подростка. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги.