

Уважаемые родители, будьте внимательны к своим детям!

- Сохраняйте контакт со своим ребенком.
- Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.
- Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так.
- Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- Не провоцируйте ребенка чрезмерными запретами, старайтесь договориться с ним. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?

Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.

Как помочь подросткам

Выслушивайте - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутивное упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Задавайте вопросы – обобщайте. «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное,

затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

Подчеркивайте временный характер проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.

| Нельзя | Можно |
|---|---|
| - Стыдить и ругать ребенка за его намерения | - Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах |
| - Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения | - Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида |
| - Относиться к ребенку формально | - Дать почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому – то небезразлична |
| - Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | - Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| - Оставлять ребенка одного в ситуации риска | - Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п. |
| - Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка | - Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями |

