

Рекомендации родителям.

"ВНИМАНИЕ! Суицидальное поведение"



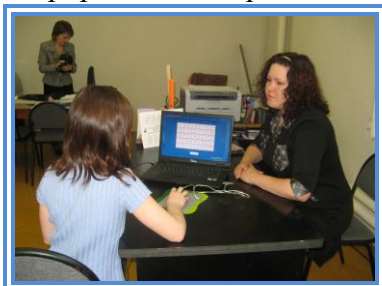
Что могут сделать родители для ребенка?

Если подросток высказывает желание умереть, к ситуации надо отнестись внимательно или обстоятельства, в которых выражается это чувство. Подросток может высказать желание, воспринимая угрозу серьезно. Первым делом необходимо обдумать ситуацию умереть, если что-то складывается вопреки его желаниям (когда вы не покупаете ему то, что он просит, или не отпускаете на дискотеку или на концерт). То же желание он может выразить, когда вы его наказываете или когда он пытается использовать ваши промахи, чтобы вызвать у вас чувство вины и воспользоваться этим в своих целях. Он также может стараться вызвать у вас ответную реакцию и расстроить вас. Подумайте, можете ли вы предсказать, когда он повторит подобное высказывание, или же он говорит о желании умереть в неожиданной ситуации: когда смотрит телевизор, разговаривает о школе и своих друзьях. Как часто выражается желание умереть и при каких обстоятельствах?

Иногда рассуждения о самоубийстве, по сути, представляют собой попытку манипуляции. На них надо реагировать так же, как на другие высказывания вроде: «Я тебя ненавижу», «Вы злые», «Я убежу из дома», «Я хочу жить у бабушки». Это особенно характерно для детей, вообще склонных к манипуляции. Дайте подростку выразить свои чувства и обсудите их. Сохраняйте самообладание, не позволяйте ребенку манипулировать вами.



Независимо от того, являются ли высказывания о желании умереть предсказуемыми, видите ли вы в них попытку манипуляции, далее вам следует попытаться выявить признаки опасности. Если вы заметите сразу несколько признаков – определенные чувства, изменения в поведении или характерные ситуации, отнеситесь к ребенку очень серьезно. Чем чаще вы слышите его высказывания, тем серьезнее должны к ним относиться. Поговорите с ребенком о его чувствах и о самоубийстве. Не предлагайте расхожих ответов на серьезные вопросы. Не разъясняйте, почему он не должен чувствовать того, что чувствует. Этим вы можете лишь укрепить в нем ощущение вины, безысходности своего положения и собственной ненужности. Попробуйте проникнуться его чувствами и направьте разговор так, чтобы подросток сам генерировал альтернативные решения своих проблем.



Если у вас есть сомнения или неразрешенные вопросы, обратитесь к психиатру, который специализируется на детях и подростках, и попросите профессиональной помощи. Также вы можете обратиться к школьному психологу. Мы готовы вам помочь.