ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Как родителям вести себя с суицидальным подростком

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п. …», СПРОСИТЕ: «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?…» НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоем возрасте… да ты просто лентяй!»

 2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным…», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

 3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!…», СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

 4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!…», СКАЖИТЕ: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок…», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

 6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?…», СКАЖИТЕ: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится — значит ты недостаточно постарался!».

Основными признаками возможной суицидальной опасности являются:

 – угрозы самоубийства, предшествующие попытки самоубийства;

 – значительные изменения поведения или личности ребенка/подростка;

 – приготовления к последнему волеизъявлению;

 – проявления беспомощности и безнадежности, одиночество и изолированность.

 По материалам ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»