

Как говорить с подростком, размышляющим о суициде

- ✓ Если Вы увидели хотя бы один из признаков того, что ребенок находится в кризисной ситуации, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить ему внимание и поговорить.
- ✓ Слова о самоубийстве часто являются криком о помощи, о том, что подростку тяжело. Поэтому никогда не игнорируйте такие высказывания. Ребенок, думающий о самоубийстве, ощущает безнадежность, собственную беспомощность в сложившейся ситуации, не видит выхода из возникших трудностей, из болезненного эмоционального состояния. Внимательно выслушайте подростка. Подростки очень часто ощущают себя одинокими и переживают из-за того, что не могут искренне поделиться с кем-либо своими мыслями и чувствами. Постарайтесь понять проблему, скрытую за словами.
- ✓ Скажите подростку о том, что он сделал верный шаг, обратившись к Вам, приняв вашу помощь. Проявляйте уверенность в разговоре. Ваша уверенность в себе, компетентность и заинтересованность в судьбе подростка будут эмоциональной опорой для него.
- ✓ Оцените глубину эмоциональных переживаний подростка, серьезность его намерений и чувств. Находясь в депрессивном состоянии, подросток может скрывать свои проблемы и не показывать чувства.
- ✓ Аккуратно спросите подростка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Такой вопрос дает возможность подростку открыто рассказать о своих проблемах. Задавайте вопросы, спрашивая о тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это лучше сделать.
- ✓ В разговоре с подростком не утверждайте и не настаивайте на том, что ситуация проста, ему живется лучше других. Остерегайтесь высказываний «у всех есть такие же проблемы». Они заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и незначимым. При этом, подчеркните временный характер затруднений.
- ✓ Пытаясь отговорить подростка от самоубийства, не акцентируйте внимание на чувстве долга и совести (подумай о родителях, об учителях и т.д.). Сделайте упор на положительные и сильные стороны личности подростка, которые он может использовать, чтобы преодолеть возникшие затруднения.
- ✓ Старайтесь вселить в подростка надежду, направленную на укрепление его сил и возможностей, с опорой на сильные стороны его личности.
- ✓ Постарайтесь совместно с подростком найти альтернативные способы решения проблемы.
- ✓ Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.
- ✓ Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- ✓ Старайтесь не оставлять подростка в одиночестве.