

Рекомендації батькам та близьким дитини, схильної до суїцидальної поведінки

Якщо підліток висловлює бажання померти, до ситуації треба ставитися уважно, сприймаючи загрозу всерйоз. Насамперед необхідно обмірковувати ситуацію або обставини, у яких проявляється бажання дитини позбавити себе життя. Підліток може висловлювати бажання померти, коли щось відбувається всупереч його бажанням (якщо батьки не купують йому те, що він просить, або не відпускають на дискотеку чи концерт). Те ж бажання він може виявити, коли батьки карають або неповнолітній намагається викликати в батьків почуття провини, створюючи відповідну реакцію, і скористатися цим зі своєю метою. Батькам необхідно проаналізувати, коли підліток повторить подібне висловлювання або ж виявляє бажання померти в несподіваній ситуації: коли дивиться телевизор, розповідає про школу та своїх друзів. Як часто висловлюється бажання померти й за яких обставин?

Іноді думки про самогубство, по суті, є спробою маніпуляції. На них треба реагувати так, як і на інші висловлювання типу: «Я тебе ненавиджу», «Ви злі», «Я втечу з дому», «Я хочу жити в бабусі». Це особливо характерно для дітей, схильних до маніпуляції. Підлітку необхідно дати можливість висловити свої почуття та обговорити їх. Слід зберігати самовладання, не дозволяти дитині маніпулювати батьками.

Незалежно від того, чи є висловлювання про бажання померти передбачуваними, чи поступають як спроба маніпуляції, батькам слід спробувати виявити ознаки небезпеки. Якщо вони помічають одразу декілька ознак — певні почуття, висловлювання, зміни в поведінці або характерні ситуації, — то ставитися до цього слід дуже серйозно. Потрібно поговорити з дитиною про її почуття та про самогубство. Не пропонувати різні відповіді на серйозні питання, не говорити, чому вона не повинна відчувати того, що відчуває. Саме це може лише посилити в підлітка почуття провини, безвихідності свого становища та власної непотрібності. Необхідно прагнути того, щоб підліток сам пропонував альтернативні вирішення своїх проблем. Якщо ж виникають сумніви або невирішені питання, то молена звернутися до практичного психолога, психотерапевта, дитячого психіатра тощо та попросити професійної допомоги.

Стратегічними напрямками батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають поліпшення стосунків у сім'ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також покращення спілкування в родині. Усі ці заходи мають на меті підвищення самоцінності особистості дитини, коли суїцидальні наміри втрачатимуть сенс.

Для підвищення самооцінки доцільно вживати таких заходів:

- завжди підкреслюйте все добре й успішне, властиве вашій дитині, — це посилює впевненість у собі, зміцнює віру в майбутнє, покращує її стан;
- не тисніть на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, досягненні певної життєвої мети тощо;
- демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчула, що її дійсно люблять;
- сприймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є, — не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти, майже ви самі;
- підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтеся її оцінюванням, не судіть її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки лежить через самостійність і власну успішну діяльність дитини;
- слід тактовно й розумно підтримувати всі ініціативи своєї дитини, спрямовані на підвищення самооцінки, особистісне зростання, фізичний розвиток, які посилюють успішність самостійної діяльності; майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї й однолітків, налагодити стосунки з протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя й праці, виробити власну життєву позицію.

Дуже важливим у профілактиці суїцидальної поведінки є активне слухання батьками своєї дитини.

Якщо ви чуєте	Обов'язково скажіть	Не кажіть
Ненавиджу школу	Що відбувається в школі, що примушує тебе так почуватися?	Коли я був у твоєму віці..., ти просто ледар
Все здається таким безнадійним...	Іноді всі ми відчуваємося пригніченими. Поміркуймо, які в нас проблеми і яку з них треба вирішити в першу чергу	Подумай краще про тих, кому ще гірше, ніж тобі

Усім було б краще без мене!	Ти дуже багато значиш для мене, і мене бентежить твій настрій. Скажи мені, що відбувається	Не кажи дурниць. Поговорімо про щось інше
Ви не розумієте мене!	Розкажи мені, як ти себе відчуваєш. Я дійсно хочу це знати	Хто ж може зрозуміти підлітків у наші дні?
Мамо, я здійснив поганий вчинок	Сядьмо й поговорімо про це	Що посієш, те й пожнеш
А якщо у мене не виходить	Якщо не виходить, я буду знати, що ти зробив усе можливе	Якщо не вийде, значить, ти недостатньо постарався