

Як поводитися батькам та оточенню схильної до суїциду дитини

Стратегічними напрямками батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають поліпшення стосунків в сім'ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також покращення спілкування у родині. Усі ці заходи мають призвести до підвищення самоцінності особистості дитини, її життя до такої міри, коли суїцидальні дії втрачають будь-який сенс.

Для підвищення самооцінки доцільно застосовувати такі заходи:

- Завжди підкреслюйте все добре й успішне, властиве вашій дитині – це підвищує впевненість у собі, підвищує віру в майбутнє, покращує її стан.
- Не чиніть тиску на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, житті тощо.
- Демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона дійсно 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, ваша кров, ваші гени, майже ви самі.
- Підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь її оцінюванням, не судіть її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки лежить через самостійність і власну успішну діяльність дитини.
- Слід тактовно і розумно підтримувати всі ініціативи своєї дитини, спрямовані на підвищення самооцінки дитини, особистісне зростання, фізичний розвиток, які посилюють успішність самостійної діяльності і життєдіяльності; майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї й однолітків, налагодити стосунки із протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію.

У випадку, коли ваші діти виявляють суїцидальні тенденції або відчай, слід поводитися так:

1. Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щирю, чесну людину, якій можна довіряти.

2. Дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом, це дозволить встановити довірчі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про наболіле.
3. **Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите**, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.
4. Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних, не варто діяти як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, це може відштовхнути дитину.
5. Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй вилити вам душу.
6. Не думайте, що вам слід говорити щоразу, коли виникає пауза в розмові, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.
7. Виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання, які будуть для дитини менш загрозливими, аніж складні, «розслідувальні».
8. Спрямовуйте розмову в бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син чи донька саме вам, а не чужим людям, може повідомити про інтимні, особисті, хворобливі речі.
9. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, приймайте свою сторону, а не сторону інших людей, які можуть завдати їй болю, або щодо яких вона може вчинити сама.
10. Дайте своєму синові чи доньці знайти свої власні відповіді, навіть тоді, коли вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.
11. Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, коло та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина у стані горя, в ситуації безвиході може примусити вас почуватися безпорадними й дурними, але вам, на щастя, найчастіше і не слід примати будь-яких певних рішень, негайно змінювати життя або навіть рятувати її – ваш син або дочка врятуються самі, варто тільки довіряти їм.
12. І останнє – якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч!

У випадку, якщо існує реальний суїцидальний ризик або вже відбулася спроба, то батькам можна порадити таке:

1. Першим кроком у запобігання самогубства завжди буває встановлення дворічного спілкування.
2. Батькам слід подолати ситуацію, коли необхідність бесіди з дитиною про її суїцидальну спробу загострює їхні власні психологічні конфлікти або виявляє якісь їхні проблеми. Слід і в цій ситуації віддавати перевагу бажанню поговорити з сином або донькою і водночас – перемогти страх перед ціллю бесідою, щоб обов'язково відбулося спілкування і обговорення проблем.
3. Діти у стані суцільної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як і що говорять дорослі; тому не можна виливати на дитину несвідому чи свідому агресію; іноді корисно стає невербальна комунікація – жести, доторки тощо.
4. Якщо батьки відчують, що дитина начебто відхиляє їхню допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її; тому для досягнення позитивного результату в діалозі необхідні м'якість і наполегливість, терпіння і максимальний прояв співчуття і любові тощо; слід використовувати всі заходи, наведені на початку цього