

Рекомендации педагогам и родителям в случае, если у ребёнка замечена склонность к самоубийству

. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

. Оцените серьёзность намерения и чувств ребёнка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределённые.

. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьёзные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве.

Часто человек, недавно находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

Во время доверительной беседы подростка необходимо убедить в следующем:

- что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент является, временным;

- что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжёлым ударом;

- что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из неё в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте подростка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

Рекомендации педагогам и родителям:

Если Вы заметили перемены в поведении и настроении ребёнка попробуйте:

- Выслушать. Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам.

- Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

- Совместный поиск выхода из данной ситуации (снять суженое сознание, оттягивание времени). Приёмы психологического воздействия.

- Напоминание о значимых для него людях.

- Подчеркнуть временный характер проблемы. Взгляд из будущего. Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня «Нет», завтра - «Да».

- Прием взвешивания — что сегодня плохо, что сегодня хорошо.

- Доведение до абсурда (показать что в данный момент происходит сгущение красок, накручивание).
- Метод контрастов (сравнить свою ситуацию с другой, сравнение вести себя с самим собой).
- Использование имеющегося своего опыта в решении проблем (помнишь, югда то, у тебя было... То есть рациональное внушение уверенности.)