

Профилактика суицидального поведения детей и подростков.

Прежде всего необходимо помнить что за любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые.

При проведении беседы с подростком, размышляющим о самоубийстве, рекомендуется:

внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;

правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

не выражать удивления услышанным и не осуждать его за любые, даже самые шокирующие высказывания;

не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;

постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;

не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;

стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей,

оцените серьезность намерений и чувств ребенка, если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь,

оцените глубину эмоционального кризиса, замечайте детали, например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги,

внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам, подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии,

не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве.