

Рекомендації для батьків «СТОП дитячий суїцид»

Якщо підліток висловлює бажання померти, до ситуації треба ставитися уважно, сприймаючи загрозу всерйоз.

Насамперед необхідно обміркувати ситуацію або обставини, в яких виникає бажання дитини позбавити себе життя. Підліток може виказувати бажання померти, коли щось складається всупереч його бажанням (якщо батьки не купують йому того, що він просить, або не відпускають на дискотеку чи концерт). Те саме бажання дитина може виявити, коли батьки її карають або коли підліток намагається викликати у батьків почуття провини, створюючи відповідну реакцію, і скористатися цим у своїх цілях. Батькам необхідно проаналізувати, коли саме підліток повторить подібне висловлювання: чи говорить він про бажання померти в несподіваній ситуації, коли дивиться телевізор, розповідає про школу та своїх друзів; як часто висловлює бажання померти і за яких обставин.

За таких обставин необхідно терміново звертатись до спеціалістів – психолога/психологині, психотерапевта/психотерапевтки.

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

Незалежно від того, чи є висловлювання про бажання померти передбачуваними чи спробою маніпуляції, батькам слід спробувати виявити ознаки небезпеки.

Якщо батьки 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. Не пропонувати відповідей на серйозні питання, не говорити, чому вона/він не повинна/ повинен відчувати того, що відчуває, тому що саме це може лише посилити у підлітка почуття провини, безвиході та власної непотрібності. Необхідно прагнути, щоб підліток сам пропонував альтернативні рішення своїх проблем. Якщо ж виникають сумніви або невирішені питання, то необхідно звернутися до практичного психолога/психологині, психотерапевта/психотерапевтки, дитячого психіатра/психіаторки 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. Всі ці заходи мають на меті підвищення самоцінності особистості дитини, коли суїцидальні наміри втрачатимуть сенс.

Для підвищення самооцінки дитини та повернення їй цінності життя доцільно вживати таких заходів:

- Завжди підкреслюйте все добре та успішне, властиве вашій дитині, – це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру в майбутнє, покращує її стан.
- Не чиніть тиск на підлітка, не висувайте надмірних вимог до навчання, досягнення певних життєвих цілей тощо.
- Демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчувала, що її справді люблять.
- Сприймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є, не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти.
- 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.
- Тактовно і розумно підтримуйте 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 та однолітків, налагодити стосунки з протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію.

**Рекомендації батькам у ситуаціях,
коли підлітки проявляють суїцидальні тенденції або відчай**

- Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щирю, чесну людину, якій можна довіряти.
- Дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом. Це дозволить встановити довірчі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про свої проблеми та труднощі.
- Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире занепокоєння, турбота про дитину.
- Говоріть з дитиною на рівних; не варто діяти як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, бо це може відштовхнути дитину.
- Зосередьте увагу на почуттях дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй розповісти про свої проблеми.
- Не думайте, що вам слід говорити відразу, коли виникає пауза в розмові: використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.
- Проявляйте щире співчуття та інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менш загрозливими, ніж складні.

- Спрямувайте розмову в бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син або донька саме вам, а не чужим людям, може повідомити про інтимні, особистісні проблеми.
- Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, ставайте на її бік, а не на бік інших людей, які можуть завдати їй болю.
- Дайте можливість вашій дитині знайти власні відповіді, навіть тоді, коли ви вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.
- Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, коли та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина у стані горя, в ситуації безвиході може змусити вас почуватися безпорадним, але необхідно пам'ятати, що ваша дитина має знайти власний вихід із проблемної ситуації.
- Обійміть дитину. Для гарного самопочуття необхідні вісім обіймів на день.
- Сприймайте дитину як самостійну дорослу особистість із власним індивідуальним світоглядом, цінностями, переконаннями, бажаннями та вимогами.
- Покажіть, що дитина вам небайдужа, дайте відчуття, що вона бажана.
- Якщо ви не знаєте, що казати, не кажіть нічого, просто будьте поруч.

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

- Першим кроком у запобіганні самогубству завжди буває встановлення довірчого спілкування.
- Батькам слід подолати власний страх перед бесідою з дітьми.
- Діти в стані суїцидальної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як і що говорять дорослі, тому іноді дівішою є невербальна комунікація: жести, дотики тощо.
- Якщо батьки відчувають, що дитина начебто відхиляє їхню допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її, тому для досягнення позитивного результату необхідні м'якість і наполегливість, терпіння й максимальний прояв співчуття і любові тощо.