

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

Якщо ви чуєте	Обов'язково скажіть	Не говоріть
Ненавиджу коледж	Що відбувається у коледжі, що примушує тебе так себе почувати?	Коли я був у твоєму віці..., ти просто ледар
Все здається таким безнадійним...	Іноді всі ми відчуваємо себе подавленими. Давай поміркуємо, 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. Давай поговоримо 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	Давай сядемо і поговоримо 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

Дуже важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.

Пам'ятайте, що ви маєте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних, не припускайтеся діяти як вчитель або експерт, чи розв'язувати кризу прямолінійно, що може відштовхнути дитину. Варто зосередити свою увагу на почуттях дитини, на тому, що замовчується нею, дозвольте їй вилити вам душу.

Головне в цій ситуації не вдаватися до допиту з пристрастю, задавайте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менше загрозливими, аніж складні, «розслідувальні» запитання.

Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, що страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Спрямовуйте 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, хворобливі речі.

Батькам необхідно побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, прийняти її бік.

І останнє - якщо ви не знаєте, що говорити, не говоріть нічого, але будьте поруч!

Література:

Марухина І. В., Сагайдак О. Б. Суїцидальна поведінка неповнолітніх: сутність, причини, профілактика. – Суми, 2009. – 36 с.