

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ В ПРОФІЛАКТИЦІ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

Що можуть зробити для дитини батьки?

Якщо підліток висловлює бажання смерті, до ситуації треба ставитися уважно, сприймаючи загрозу всерйоз. Насамперед необхідно обмірковувати ситуацію або обставини, у яких виражається це почуття. Підліток може виражати бажання померти, коли щось складається всупереч його бажанням (не відпускаєте на дискотеку чи концерт). Те ж бажання він може виявити, коли ви його караєте або коли він намагається використовувати ваш промах, щоб викликати у вас почуття провини і скористатися цим у своїх цілях. Він також намагається викликати у вас відповідну реакцію і засмутити вас. Поміркуйте, чи можете ви передбачити, коли він повторить подібне висловлювання, або ж він говорить про бажання померти в несподіваній ситуації: коли дивиться телевізор, розмовляє про заклад освіти та своїх друзів. Як часто висловлюється бажання померти і за яких обставин.

Іноді розмірковування 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. Дайте підлітку виразити свої почуття та обговоріть їх. Зберігайте самовладання, не дозволяйте дитині маніпулювати вами.

Незалежно від того, чи є висловлювання про бажання померти передбаченими, чи бачите ви в них спробу маніпуляції, далі вам слід спробувати виявити ознаки небезпечності. Якщо ви помітите одразу декілька ознак – певні почуття, зміни в поведінці або характерні ситуації, поставтеся до дитини дуже серйозно. Якщо ви чуєте такі висловлювання, то важливо серйозно їх сприймати. Поговоріть з дитиною про її почуття та про самогубство. Не пропонуйте різних відповідей на серйозні питання. Не роз'яснюйте, чому вона не повинна почувати того, що відчуває. Саме це може лише укріпити в ній почуття провини, безвихідності свого становища та власної непотрібності. Спробуйте проникнутися її почуттям і направте розмову так, щоб підліток сам генерував альтернативні рішення своїх проблем. Якщо у вас є сумніви або не вирішувані питання, зверніться до психолога, психотерапевта, психіатра, який спеціалізується на дітях та підлітках, та попросіть професійної допомоги.

Один з основних принципів адекватної соціалізації – це віра в себе!

Те, як ми ставимося до себе, відображається в нашій зовнішності, у тому, як ми поводимо себе, як беремося за роботу та виконуємо її кожний і навіть як ми будуємо взаємовідносини з людьми. Наша самооцінка – це наше уявлення про свою цінність та значущість у житті та в суспільстві.

Підлітки з адекватною самооцінкою почувають, що їх люблять, і самі дарують любов оточуючим, вони володіють здібностями та працюють продуктивно і легко сприймають нове. Вони правильно оцінюють критику і дивляться на життя з оптимізмом.

Підлітки, які оцінюють себе надто низько, вважають, що їх не люблять, що вони не варті поваги і заслуговують догани. Як правило, вони відчують безвихідність, вважають себе бездарними, почувають незручність, збентеження. Це може закінчитися тим, що вони втрачають цікавість до життя та починають бачити все в похмурому світлі. Людина із заниженою самооцінкою більш схильна до стресів, а моменти радості, скоріш усього, залишаються непоміченими. Це може спонукати підлітка до зловживання алкоголем і наркотиками та спроби покінчити з собою.

Нам необхідно вчити наших підлітків:

- зосереджувати свою увагу на доброму,
- доброзичливо приймати люб'язні, приязні слова,
- намагатися мати про себе позитивну думку,
- піклуватися про себе за допомогою фізичних вправ та раціонального харчування,
- пам'ятати – нічого поганого в тому не має, щоб звернутися до кого – небудь за допомогою!