

Психологическая поддержка ребенка, склонного к самоубийству

- 1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.**
- 2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.**
- 3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.**
- 4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.**
- 5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.**
- 6. Убедите подростка в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Не оставляйте его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.**
- 7. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи**
- 8. Научите переключать психическую энергию подростка с деструктивного на конструктивное направление. Например, вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему она меня не любит?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять, для того, чтобы она меня полюбила?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?».**
- 9. Верните подростку ощущение «нужности» и необходимости того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Убедите подростка, что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом. Найдите зону наибольшего проявления интересов и увлечений подростка и направьте туда его внимание, время и энергию.**
- 10. Покажите, что вы любите и принимаете подростка просто за то, что он есть, вне зависимости от его поступков и поведения.**