

У випадку реального суїцидального ризику

1. Першим кроком у запобіганні самогубства є встановлення довірчого спілкування.
2. В цій ситуації слід забути про власні психологічні проблеми та конфлікти, які можуть актуалізуватися, перемогти страх перед бесідою з дитиною, щоб розмова обов'язково відбулася.
3. Оскільки діти в такій ситуації стають надто чутливими, не можна виливати на них свідому чи несвідому агресію; часто корисною стає невербальна комунікація – доторки, жести тощо.
4. Якщо Ви відчуваєте, що дитина відхиляє вашу допомогу, слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її. Тому в діалозі потрібні м'якість та наполегливість.

Думки про самогубство зникнуть, якщо дитина приходять до розуміння існування інших прийнятних поглядів на життєві обставини, змінює ставлення до неможливого, справляється з гіркою "пілюлею" сорому та провини.

*З повагою,
шкільний психолог*



КРИВОРІЗЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА-ІНТЕРНАТ I-II СТУПЕНІВ №1

50006, м. Кривий Ріг, вул. Косіора, 20,
тел. (0564) 90-76-44
E-mail: dzschool@ukr.net



КРИВОРІЗЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА-ІНТЕРНАТ I-II СТУПЕНІВ №1

вул. Косіора, 20, м. Кривий Ріг, 50006, тел. (0564) 90-76-44
E-mail: dzschool@ukr.net



Профілактика суїцидальних проявів серед підлітків

Тел.: (0564) 90-76-44

Як поводитися батькам та оточенню схильної до суїциду дитини

Самогубство (суїцид) - тема, що була актуальною в усі часи. Не менш актуальна вона і сьогодні. Підтвердженням цього є стійка тенденція до збільшення кількості спроб та скоєних самогубств особами підліткового та юнацького віку.

Стратегічними напрямками батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають поліпшення стосунків в сім'ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також покращення спілкування у родині. Усі ці заходи мають призвести до підвищення самоцінності особистості дитини, її життя до такої міри, коли суїцидальні дії втрачають будь-який сенс.

В даній пам'ятці до Вашої уваги запропоновані рекомендації щодо особливостей спілкування та поводження з дитиною, в якій є суїцидальні прояви.



Для підвищення самооцінки доцільно здійснювати такі заходи



- завжди підкреслюйте всі позитивні якості та успіхи, які є у Вашої дитини;
- не чинить морального тиску на підлітка, не висувайте надмірних вимог до нього;
- демонструйте дитині справжню любов до неї;
- сприймайте та любіть свої дітей такими, які вони є;
- підтримуйте самостійні прагнення та самостійні ініціативи своєї дитини, пов'язані з особистісним зростанням, фізичними розвитком, налагодженням доброзичливих стосунків з товаришами.

У випадку, коли Ваша дитина виявляє суїцидальні тенденції або відчай, слід поводитися так:

- залишайтеся самим собою, щоб дитина сприймала Вас як людину, яка заслуговує довіри;
- дитина має почуватися з Вами на рівних, тоді вона зможе розповісти про наболіле;
- важливо не те, що Ви говорите, а як Ви це говорите. Чи є у Вашому голосі

- співпереживання, турбота про дитину;
- зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що вона, можливо, приховує;
- не думайте, що Вам слід говорити щоразу, коли виникає пауза в розмові. Використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і Вам, і дитині;
- спрямовуйте розмову в того, що насправді хвилює Вашу дитину, адже Ваш син або донька саме Вам може повідомити про інтимні, особисті, хворобливі речі, які найбільше непокоять;
- намагайтеся побачити кризову ситуацію очима дитини;
- дайте своєму сину чи доньці знайти свої власні відповіді, навіть тоді, коли Ви знаєте вихід із кризової ситуації;
- і останнє - якщо Ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч!

КРИВОРІЗЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА-ІНТЕРНАТ І-ІІ СТУПЕНІВ №1

50006, м. Кривий Ріг, вул. Косіора, 20,

тел. (0564) 90-76-44

E-mail: dzschool@ukr.net