

На грани жизни и смерти. Психолог о том, как уберечь подростка от суицида

Суицидальные наклонности у подростков выявить сложно, но возможно. Однако мало кто из родителей знает, как вести себя в этой ситуации, чтобы не усугубить её. Вот несколько советов, следуя которым вы сможете помочь собственному ребёнку, если он оказался на грани жизни и смерти.

1. Когда родители подозревают, что их ребёнок связался с какой-то сомнительной компанией, проводит много времени в группах, посвящённых суициду, или у него есть большой интерес к смерти, важно предложить ему альтернативу всему этому. Подростки часто не воспринимают смерть достаточно серьёзно, романтизируют её. Они не думают о том, что это — конец истории. Важно донести, что реальная смерть — никакой не переход. Общий смысл ваших посланий должен быть таким: пока ты живёшь, у тебя есть возможность выбора, может быть так, может быть по-другому. Но на протяжении всей твоей жизни у тебя есть и будет много возможностей, что бы ни случилось. Когда же наступит смерть, ты уже не сможешь выбирать, это точка, за которой больше ничего не будет.

Чаще дети скрывают мысли о смерти и не готовы обсуждать их с родителями, но иногда они всё же могут затрагивать эту тему. Важно поддерживать подобные разговоры, а не пресекать их.

Не надо критиковать ребёнка, даже если он говорит какие-то очень странные вещи, например, что смерть — это красиво, это освобождение. Сначала дайте ему высказаться, не оценивая его. Только потом есть смысл спокойно привести свои доводы в пользу того, что у жизни больше красок и возможностей, чем у смерти. Даже если тебя сейчас что-то не устраивает, пока ты жив, ты в силах всё изменить.



2. Разговаривайте с ребёнком о том, о чём хочет именно он. Когда к вам обращаются с каким угодно вопросом, поддерживайте тему, смотрите, слушайте, даже если вам кажется, что всё это какая-то ерунда. Только не имитируйте процесс, а будьте в нём.

В ситуации, когда ребёнок не проявляет инициативу к общению, у вас самих есть возможность вызвать его на диалог. Лишний раз ласково и внимательно, с добротой, а не с раздражением можно спросить, как он спал, как дела в школе и т. д. Но делайте это аккуратно и ненавязчиво, с заботой, как будто вы будите спящего человека. Можно задать какие-то вопросы о социальных сетях, в которых сидит сын или дочь, но опять же таким тоном, чтобы вам хотелось ответить. Если подросток не отвечает — не надо брать «крепость штурмом».



3. Оказывайте внимание и поддержку. Беседовать с ребёнком нужно в антидепрессивном ключе, транслируя ему, что все ситуации и вопросы в жизни так или иначе решаемы. Вы рядом, а значит, он всё сможет, у него достаточно внутренних сил, чтобы добиться желаемого. Да, в жизни бывают разные ситуации, но всё же в ней больше хорошего, чем плохого. Опускать руки — последнее дело. Только подобные речи не должны напоминать агитацию, призыв с трибуны, действуйте очень мягко, по-дружески. Старайтесь выражать признание его мнения и поддержку.

Вы всегда можете привести пример из своей прошлой жизни или из жизни ребёнка, как он справлялся с какой-то сложной ситуацией. Таким образом вы напоминаете ему, что у него самого уже есть свой опыт преодоления. То, что сегодня кажется ужасным, невыносимым, через год – два будет выглядеть совсем иначе, и он уже наверняка сталкивался с чем-то подобным.

4. Поскольку в данной ситуации основная задача родителей — помочь ребёнку полюбить жизнь, не надо создавать для него невыносимые условия проживания. Часто, когда взрослые видят, как их дети начинают отвергать жизнь, они впадают в истерику и бросаются фразами: «Ты неблагодарный, мы тебе столько всего дали». Забудьте об этом. Вы должны транслировать

только одно: жизнь — хороша и прекрасна, и нужно бороться за неё до последнего. Не повышайте голос, не упрекайте. Подросток находится в своеобразном состоянии, схожем, по сути, с ранимостью болеющего человека. Поэтому с ними нужно общаться очень осторожно. Когда болеют старики, мы стараемся не говорить лишнего, чтобы не расстраивать их, не спровоцировать очередной скачок давления и т. д. Здесь примерно то же самое. Если мы будем устраивать истерики, то он ещё быстрее побежит к своим псевдодрузьям.

5. Некоторые специалисты считают, что проявление суицидальных наклонностей — это повод для шпионажа за собственным ребёнком. И кто-то из родителей приветствует эту тактику. Но в то же самое время подобные вещи подрывают доверие, а это последняя нитка, которая существует между вами и вашим ребёнком. Если вы начнёте резко и жёстко запрещать всё, чем живёт и интересуется подросток (гаджеты, друзей, прогулки, социальные сети и т. д.), то очень быстро станете врагом номер один и заставите подростка врать вам, глядя в лицо. Очень важно уважать своего ребёнка, тогда его жизнь станет безопаснее, в ней будет больше доверия к миру, и не будет причин уходить из неё.

6. Совместный приём пищи — это очень символический пункт. Совместные ужины, завтраки и обеды здорово сближают, это древний ритуал, который люди всегда использовали для того, чтобы создать и укрепить доверие друг к другу, выразить уважение и создать близкие связи. К сожалению, в современном мире мы постепенно утрачиваем традицию совместного приёма пищи, недооцениваем её. А зря, это знак того, что мы вместе проживаем эту жизнь, у нас есть общие процессы, общие ценности: «мы едим одно и то же».

Средства профилактики суицида:

- Родители служат примером для своего ребенка.
- Заниматься спортом.
- Читать много литературы, смотреть мультфильмы, кино.
- Необходимо быть внимательными слушателями.
- Строго соблюдать режим дня.

