

ПОРАДИ БАТЬКАМ ТА ВИКЛАДАЧАМ

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

Для підвищення самооцінки спеціалісти В. Розанов, О. Моховіков, Р. Стиліха пропонують доцільно застосовувати такі заходи:

- завжди підкреслюйте все добре й успішне, властиве вашій дитині — це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру в майбутнє, покращує її стан;
- не чиніть тиску на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, житті тощо;
- демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчула, що її дійсно люблять;
- сприймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є — не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти, ваша кров, ваші гени, майже ви самі;
- підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь її оцінюванням, не судить її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки лежить через самостійність і власну успішну діяльність дитини;
- слід тактовно і розумно підтримувати всі ініціативи своєї дитини, спрямовані на підвищення самооцінки, особистісне зростання, фізичний розвиток, які посилюють успішність самостійної діяльності і життєдіяльності; майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї й однолітків, налагодити стосунки із протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію.

У випадку, коли діти виявляють суїцидальні тенденції або відчай, слід поводитися так.

1. Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щиру, чесну людину, якій можна довіряти.
2. Дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом, це дозволить встановити довірчі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про наболіле.

3. Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.
4. Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних, не варто діяти як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, це може відштовхнути дитину.
5. Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй вилити вам душу.
6. Не думайте, що вам слід говорити щоразу, коли виникає пауза в розмові, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.
7. Виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулось?»), які будуть для дитини менш загрозливими, аніж складні розпитування.
8. 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, особисті, хворобливі речі.
9. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима дитини, приймайте її сторону, а не сторону інших людей, які можуть завдати їй болю, або щодо яких вона може так вчинити сама.
10. Дайте синові чи доньці знайти свої власні відповіді, навіть тоді, коли вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.
11. Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, коли та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина у стані горя, в ситуації безвиході може примусити вас почуватися безпорадним і дурним, але вам, на щастя, найчастіше і не слід приймати будь-яких певних рішень, негайно змінювати життя або навіть рятувати її - ваш син або донька врятуються самі, варто тільки довіряти їм.
12. І останнє - якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч!

У випадку, якщо існує реальний суїцидальний ризик або вже відбулася спроба, суїцидологи радять батькам таке:

1. Першим кроком у запобіганні самогубства завжди буває встановлення довірливого спілкування.
2. Батькам слід подолати ситуацію, коли необхідність бесіди з дитиною про її суїцидальну спробу загострює їхні власні психологічні конфлікти або виявляє якісь їхні проблеми. Слід і в цій ситуації віддавати перевагу бажанню поговорити з сином або донькою і водночас - перемогти страх перед цією бесідою, щоб обов'язково відбулося спілкування й обговорення проблеми.
3. Діти у стані суїцидальної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як і що говорять дорослі; тому не можна виливати на дитину несвідому чи свідому агресію; іноді корисною стає невербальна комунікація - жести, доторки тощо.
4. Якщо батьки відчують, що дитина начебто відхиляє їхню допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її; тому для досягнення позитивного результату в діалозі необхідні м'якість і наполегливість, терпіння й максимальний прояв співчуття і любові тощо.

На що батьки повинні звернути увагу?

Якщо дитина часто розмовляє про смерть і самогубства.

Якщо прагне усамітнитися під будь-яким приводом міркує на тему: “Я нікому не потрібен”, “Все одно ніхто не буде за мною тужити”.

Дитина робить спроби “попрощатися”: дарує свої речі і улюблені предмети близьким друзям; доводить справи до кінця (віддає чужі речі, мириться з ворогами, прибирає в кімнаті, роздаровує улюблені речі).

Фрази “Завтра мене вже не буде”, “Без мене нічого не зміниться”, “Ти віриш в переселення душ?”

Непрямі погрози теж повинні насторожити: “набридло жити”, “ситий цим по горло”, “більше ви мене не побачите”, “пожив – і вистачить”, “ненавиджу себе”, “якщо ми більше не побачимося, дякую за все”.

Дитина перестає стежити за собою, відстає в школі або перестає туди ходити.

Слова “Який же я дурний, незграбний, нікому непотрібний; – прямі погрози типу “краще повіситися, ніж з вами жити”

Рекомендації батькам:

1. ВИСЛУХОВУЙТЕ – «Я чую тебе». Не намагайтесь утішити загальними словами типу «Ну, все не так погано», «Тобі стане краще», «Не варто це робити». Дайте можливість висловитись. Ставте питання й уважно слухайте.

2. ОБГОВОРЮЙТЕ – відкрите обговорення планів і проблем знімає тривожність. Не бійтесь говорити про це – більшість людей відчують незручність, кажучи про самогубство, й це виявляється в запереченні або уникненні цієї теми. Бесіди не можуть спровокувати самогубства тоді як уникнення цієї теми збільшує тривожність, підозрілість.

3. БУДЬТЕ УВАЖНІ до непрямих показників при передбачуваному самогубстві. Кожну жартівливу згадку або загрозу слід сприймати серйозно. Підлітки часто заперечують, що говорили серйозно, намагаються висміювати дорослого за його зайву тривожність, можуть зображати гнів. Скажіть, що ви сприймаєте їх серйозно.

4. СТАВТЕ ЗАПИТАННЯ – «Таке враження, що ти насправді говориш...», «Більшість людей замислювались про самогубство...», «Ти коли – небудь думав (думала), як це зробити?» Якщо ви отримуєте відповідь, тоді переходьте до конкретних запитань.

5. ПІДКРЕСЛЮЙТЕ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР проблем – визнайте, що його (її) відчуття дуже сильні, проблеми складні. Дізнайтесь, чим ви можете допомогти, оскільки вам він (вона) уже довіряє. Дізнайтесь, хто ще міг би допомогти цій ситуації.