

СТРАТЕГИЯ ПОМОЩИ



ВЫСЛУШИВАЙТЕ

«Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить словами типа: «Не все так плохо, станет лучше, не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы, внимательно слушайте



ОБСУЖДАЙТЕ

Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствует неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о самоубийстве), и это проявляется в отрицании и избегании этой темы. Беседы не могут усугубить состояние ребенка, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к родителю



БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ

К косвенным показателям. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез

Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать человека за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез



ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

Обобщайте, используйте прием Рефрейминга (это специальный прием, который позволяет изменить точку зрения человека на иную, порой даже противоположную).

Возможные вопросы:

«такое впечатление, что ты на самом деле говоришь о...», «большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «ты когда-нибудь думал, что совершишь это?».

Если Вы получаете утвердительный ответ, переходите на конкретику:

«Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что, если у тебя дрогнет рука, и ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?».

Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить о своих замыслах



ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ

Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем Вы можете помочь. Поскольку он Вам уже доверяет, узнайте, кто еще мог бы помочь ему в этой ситуации

ВАШЕ ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К РЕБЕНКУ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ

На самоубийство может толкнуть одна ситуация, которая продолжается очень долгое время и является значимой для ребенка. Он не может не обращать на нее внимания и сильно переживает, когда она снова повторяется

