

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию

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. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. 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. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

Ребенку надо объяснить, что вряд ли такой способ, как суицид удовлетворит потребности в любви, принятии, взаимопонимании, раскаянии, прощении и даже мести. Тем более что после смерти это уже не так важно, как сейчас. Значит необходимо выбирать такие способы, которые действительно отвечали бы этим целям. Видимо, все-таки легче добиться желаемого пока вы еще здесь, хотя очень часто это сложно сделать, и требуется много усилий, мужества, стойкости. И если вы видите, что как бы вы ни бились, но поставленная цель остается все равно недостижимой, то не лучше ли выбрать более реалистичную и достойную для себя цель.

Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

