



Методы предупреждения суицидального поведения детей в семье

Суицидальное поведение включает различные формы активности: от устных заявлений о намерениях и рассуждений на данную тему до неоднократных попыток, в том числе с летальным исходом.

Раннему выявлению подростков с суицидальным риском способствует использование **метода наблюдения**. *На что должны обратить внимание родители:* изменения настроения, аппетита, нарушения сна ребенка, изменение отношения к своей внешности, стремление к длительному уединению, наличие поведенческих ритуалов (приведение в особенный порядок своей комнаты, своих личных вещей), интерес к теме смерти

(появление в доме литературы по этой теме, переписка в сети Интернет и т.п.), проведение длительного времени за компьютером, нахождение и пребывание на сайтах особого содержания, отгороженность от семейной и школьной жизни, серьезные изменения в состоянии здоровья, физические повреждения (порезы на руках и др.).

Метод беседы. *Расспрашивайте и говорите с ребенком* о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. **Не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий. **Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и

нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

Метод «Я-сообщения». Психотерапевт Томас Гордон отмечал, что большинство используемых взрослым замечаний — это Ты - сообщения. Ты - сообщения нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель («Ты всегда оставляешь грязь в комнате»). Использование данного метода позволит конструктивно взаимодействовать, искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению ребенка. Учитесь сами и учите ребенка формулировать недовольства с помощью «Я-сообщений». Например, дочь пришла с улицы и заявляет: «Я не буду больше общаться с Машей, она не может хранить секреты!». Переформулируйте в: «Ты злишься, что она рассказала другим твой секрет?»).

Общая схема проговаривания родителем в рамках этого приема такова:

Событие — Реакция — Причина реакции

Событие	Реакция	Причина реакции
Когда вещи разбросаны в комнате	Я чувствую себя злой, обиженной...)	Потому что у меня были совершенно другие планы на сегодняшний день

Подготовлено
педагогом-психологом высшей
квалификационной категории,
канд. филос. наук Шавшаевой Л.В.