

Алгоритм действий родителей, направленных на предотвращение суицидов среди детей.

1. Беседа с ребенком. Разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что подозрения не напрасны. Создать условия для спокойного разговора. Подозрения и претензии предъявите ребенку уверенно. Следует показать ребенку, он не останется без внимания родителей и вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями. Установите эмоциональный контакт и доверительное общение «сопереживающего партнерства»: «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»; «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»; «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»; «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»; «Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом»; «Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».
2. Оценить серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны. Оценить глубину эмоционального кризиса.
3. Установить последовательность событий, которые привели к трудной жизненной ситуации. Прояснить ситуацию и помочь ребенку проговорить мысли о смерти. Понять и разделить эмоциональное состояние ребенка. Выяснить, связаны ли мысли о смерти с нашими взаимоотношениями. Если «да», то с какими именно. На протяжении всего разговора с ребенком укреплять доверительные отношения.
4. Расспросить ребенка о его намерениях совершить суицид. Выяснить, каким средством он намерен лишиться себя жизни. Узнать о причине таких намерений. Проговорить, какие чувства ребенку трудно выносить, что он думает о суициде, помочь высказаться.
5. Взвесить собранную в беседе информацию и оценить степень суицидального риска ребенка.
6. Обсудить с ребенком совместный план последовательных действий по преодолению трудной ситуации.
7. Обратиться за получением квалифицированной помощи к психологу или к врачу (психотерапевту, психиатру).
8. Посещение групповых занятий для повышения психолого-педагогической компетентности во взаимоотношениях с ребенком.
9. Совместный с ребенком поиск внутренних личностных ресурсов в проживании трудной жизненной ситуации.
10. В случае если ребенок (подросток) не идет на контакт с родителями, можно предложить ему позвонить на экстренную линию Детского телефона доверия 8-800-2000-122. Линия работает круглосуточно.

Телефоны для консультаций:

- телефоны экстренной психологической помощи Челябинского областного центра социальной защиты «Семья» (телефоны «Доверия») **8-800-2000-122; 007; 8(351)721-19-21;**

- телефон Доверия Министерства Здравоохранения Челябинской области – **8(351)269-77-77** работает по будням с 17-00 до 08-00;

- телефон доверия г.Магнитогорска **8(3519)30-30-55** работает по будням с 17-00 до 07-00

- телефон Областного центра диагностики и консультирования **8(351)261-10-87**

- Аппарат обеспечения деятельности Уполномоченного по правам ребёнка в Челябинской области тел. **8 (351)264-24-37, 8 (351)264-24-35**

Важно

При работе по данному алгоритму необходимо помнить 2 основные цели:

1. снять остроту психо-эмоционального состояния ребёнка;
2. подключить специализированные психологические службы.