

## Informacija tėvams, šeimos nariams

### VAIKAS/PAAUGLYS KALBA APIE SAVIŽUDYBĘ

Savižudybių problema mūsų šalyje labai aktuali. Vaikas – visuomenės dalis, tad visada yra tikimybė, kad su jo ketinimu ar mėginimu žudytis galite ir Jūs susidurti. Jei tiesiogiai ar iš kitų asmenų sužinosite, kad Jūsų vaikas turi savižudiškų minčių, planuoja nusižudyti ar save žaloja, visada atsiminkite, jog tai **JOKIU BŪDU NEREIŠKIA, KAD ESATE BLOGI TĖVAI**. Tiesiog vaikas išgyvena sunkų laikotarpį, jam reikalinga pagalba ir parama.

Šeimai natūraliai kyla klausimas, ką turėtumėte daryti ir ko nedaryti, kad padėtumėte. Pateikiame galimus žingsnius, kurie Jums padės tinkamai reaguoti.

- **Pasirengimas pokalbiui su vaiku/paaugliu.** Jums natūraliai kils pačių įvairiausių minčių ir jausmų. Jokiu būdu nekelkite klausimo „*Kas kaltas?*“. Kelkite klausimą: „*Kaip sužinoti, dėl ko vaikas kenčia ir kaip galiu jam padėti*“. Jei manote, kad kalbėdamas nesuvaldysite savo neigiamų emocijų – skirkite laiko pasirengimui. Patys pasikalbėkite su kitais šeimos nariais, su specialistu, emocinės paramos linijos savanoriais. Taip galėsite išreikšti Jums kilusius jausmus, garsiai apsvarstyti situaciją. Apgalvokite, ką vaikui sakysite, numatykite pokalbio metu galinčius kilti sunkumus (vaikas gali nekalbėti, gali imti nepertraukiamai verksti, šaukti, reikalauti nesikišti, kaltinti Jus ir pan.) ir pasirenkite juos įveikti.
- **Pokalbis.** Šis pirmasis pokalbis labai svarbus ir gali lemti tolimesnį bendravimą su vaiku. Labai svarbu nepykti ir nepriekaištauti, nesibaisėti ir nekritikuoti. Tiesiog labai paprastai pasakykite, kad esate susirūpinę, nerimaujate, norite padėti įveikti sunkumus. Patvirtinkite vaikui, kad visiškai normalu jausti neigiamas emocijas, kad kiekvienas žmogus viename ar kitame gyvenimo laikotarpyje patiria sunkumų, kai atrodo nebeįmanoma jų išspręsti. Todėl labai svarbu visiems kartu ieškoti sprendimo galimybių, o nepavykus – kreiptis pagalbos į specialistus.

Jokiu būdu nevertokite frazių: „*Kaip gali galvoti apie savižudybę – tau nieko netrūksta*“; „*Mes viską darome dėl tavęs, esi nedėkingas*“; „*Esi pavalgęs, turi brangių drabužių, telefoną, kompiuterį, koks dar gali būti noras žudytis?*“ ir pan.

Pokalbio metu pasakykite vaikui, jog mylite jį, esate labai susirūpinę, bijote jį prarasti, esate pasirengę būti šalia ir visomis išgalėmis padėti įveikti sunkumus. Kalbėdami venkite kaltinimų ne tik vaiko, bet ir jo draugų, mokyklos atžvilgiu.

Jeigu pokalbio metu vaikas:

- ima verkti ar šaukti – leiskit tai daryti, neslopinkite;
- jei liepia nesikišti – pasakykite, kad negalite išpildyti šio jo prašymo. Galite sakyti: „*Matau, kaip tau sunku, noriu būti šalia tavęs*“; „*Visada esu pasirengęs tau padėti*“;
- jei nekalba – nedarykite spaudimo. Tiesiog būkite kartu.
- Esant savižudybės rizikai labai svarbu bendrauti ir bendradarbiauti: pasikalbėkite apie tai su vaiko geriausiu draugu, su mokykloje dirbančiu specialistu (psichologu, klasės auklėtoju, socialiniu pedagogu ar kitu vaikui svarbiu asmeniu). Kreipkitės į psichologą, kad šis įvertintų savižudybės riziką ir patartų Jums, kaip bendrauti su vaiku.

**SVARBU:** net jei Jums atrodo, kad kalbėdamas apie savižudybę ir mirtį vaikas manipuliuoja Jumis tikėdamasis kažką gauti, vis tiek reaguokite rimtai. Pagrindinė taisyklė: **GERIAU SUREAGUOTI KAI REALIOS RIZIKOS NEBUVO, NEI NESUREAGUOTI, KAI BUVO.**