

## **Как говорить с подростком, размышляющим о суициде**

\*Если Вы увидели хотя бы один из признаков того, что ребенок находится в кризисной ситуации, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить ему внимание и поговорить.

\*Слова о самоубийстве часто являются криком о помощи, о том, что подростку тяжело. Поэтому никогда не игнорируйте такие высказывания. Внимательно выслушайте подростка. Подростки очень часто ощущают себя одинокими и переживают из-за того, что не могут искренне поделиться с кем-либо своими мыслями и чувствами. Постарайтесь понять проблему, Скажите подростку о том, что он сделал верный шаг, обратившись к Вам, приняв вашу помощь. Проявляйте уверенность в разговоре.

\*Оцените глубину эмоциональных переживаний подростка, серьезность его намерений и чувств. Находясь в депрессивном состоянии, подросток может скрывать свои проблемы и не показывать чувства.

\*Аккуратно спросите подростка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Такой вопрос дает возможность подростку открыто рассказать о своих проблемах. Задавайте вопросы, спрашивая о тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это лучше сделать.

\*В разговоре с подростком не утверждайте и не настаивайте на том, что ситуация проста, ему живется лучше других. Остерегайтесь высказываний «у всех есть такие же проблемы».

\*Пытаясь отговорить подростка от самоубийства, не акцентируйте внимание на чувстве долга и совести (подумай о нас (родителях), об учителях и т.д.). Сделайте упор на положительные и сильные стороны личности подростка.

\*Старайтесь вселить в подростка надежду, направленную на укрепление его сил и возможностей, с опорой на сильные стороны его личности.

\*Постарайтесь совместно с подростком найти альтернативные способы решения проблемы.

\*Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

\*Старайтесь не оставлять подростка в одиночестве.