

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Внимательно выслушайте подростка, упоминающего о суициде.** В состоянии душевного кризиса прежде всего нам необходимо высказаться. Если родитель не готов ТАКОЕ слышать, то ребенок не будет откровенен. Постарайтесь понять проблему, скрытую за словами подростка. Сразу обращайтесь к специалистам, не игнорируйте малейшие тревожные признаки.

**Оцените серьезность намерений и чувств подростка.** Насколько расплывчаты и не определенные его планы о суициде. Если имеется конкретный план -«нарисована картинка» суицида - то ситуация острая и опасная.

**Оцените глубину эмоционального кризиса.** Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Основания тревожиться дают резкие изменения поведения подростка:

- 1) находившийся в затяжной депрессии подросток вдруг переходит к бурной деятельности;
- 2) тревожный и мятущийся подросток вдруг успокаивается и затихает, замедляется;
- 3) подросток становится спокойным и раздаривает свои любимые вещи, гаджеты.

**Резкая смена поведения может служить основанием для тревоги.**

**Внимательно отнеситесь 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 находятся в состоянии глубокой депрессии.

**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.

### *Как беседовать с подростком, проявляющим суицидальные тенденции.*

Подростка часто пугают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться. Важно дать ему возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов. Откровенная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

- Не впадайте в замешательство, и не показывайте, что вы шокированы темой разговора.
- Не пытайтесь спорить или отговаривать от самоубийства—вы проиграете спор, и вы потеряете доверие.
- Не преуменьшайте (не обесценивайте) боль, переживаемую подростком. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают подростку, что его не понимают.
- Не пытайтесь улучшить и исправить эмоциональное состояние подростка. Ему больно. Очень. Покажите, что вы это понимаете.
- Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы.
- Принимайте проблемы подростка серьезно. Говорите о них открыто и откровенно. Оценивайте их значимость с точки зрения подростка, а не со своей собственной или общепринятой.
- Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе! Ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!» Эти слова не решат проблемы, а усугубят чувство вины, поэтому могут навредить: вина – это спутник депрессии.