Как родителям вести себя с суицидальным подростком

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: "Ненавижу учебу, одноклассников и т.п....", СПРОСИТЕ: "Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?..." НЕ ГОВОРИТЕ: "Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй!"

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: "Все кажется таким безнадежным...", СКАЖИТЕ: "Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь". НЕ ГОВОРИТЕ: "Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе".

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: "Всем было бы лучше без меня!...", СКАЖИТЕ: "Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит". НЕ ГОВОРИТЕ: "Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом".

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: "Вы не понимаете меня!...", СКАЖИТЕ: "Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать". НЕ ГОВОРИТЕ: "Кто же может понять молодежь в наши дни?"

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: "Я совершил ужасный поступок...", СКАЖИТЕ: "Давай сядем и поговорим об этом". НЕ ГОВОРИТЕ: "Что посеешь, то и пожнешь!"

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: "А если у меня не получится?...", СКАЖИТЕ: "Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное". НЕ ГОВОРИТЕ: "Если не получится - значит, ты недостаточно постарался!".

Основными признаками возможной суицидальной опасности являются:

- угрозы самоубийства, предшествующие попытки самоубийства;

- значительные изменения поведения или личности ребенка/подростка;

- приготовления к последнему волеизъявлению;

- проявления беспомощности и безнадежности, одиночество и изолированность.

Памятка для родителей по профилактике суицида

среди подростков

|  |  |
| --- | --- |
| НЕЛЬЗЯ | МОЖНО |
| Стыдить, ругать ребенка за его намерения | Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей |
| Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения | Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время |
| Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| Оставлять ребенка одного в ситуации риска | Не оставляйте ребенка одного, привлеките других близких, друзей. Покажите ребенку, что окружающие заботятся о нем |
| Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка | Будьте для ребенка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями |