

## Памятка родителям и педагогам Как построить беседу с ребенком,

### если вы заметили у него суицидальные наклонности

Если что-то в поведении вашего ребенка показалось странным, тревожным, или педагог заявил о своем беспокойстве, – отложите дела, старайтесь практически все время проводить рядом с подростком (или держать на расстоянии, но в поле зрения) до тех пор, пока не уверитесь в том, что суицидальное настроение ушло. Если вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, немедленно обратитесь за помощью к психологам, психотерапевтам или психиатрам.

#### Примеры фраз для построения конструктивной беседы с подростком

Подросток говорит	Родитель отвечает, приглашая к доверительному разговору
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

#### Принципы первичной беседы с подростком в предсуицидальной ситуации

1. **Выслушивание:** «Я слышу тебя», «Ты имеешь право поступать, как считаешь нужным», «Не стоит делать необдуманных поступков, дай сначала тебя понять», «Давай думать вместе». Не пытайтесь утешить подростка общими словами: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

2. **Открытое обсуждение.** Отрицание или избегание темы самоубийства в индивидуальной беседе приводит к тревожности ребенка, возникает недоверие к педагогу.

3. **Внимание к косвенным показателям предполагаемого самоубийства.** Каждое шутливое упоминание (или угрозу) о суициде следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать взрослого за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев.

4. **Скрытые вопросы, которые помогут установить контакт:** «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумываются о самоубийстве...», «Ты хочешь себя убить, а я хочу, чтобы ты жил...»

5. **Подчеркивание временного характера проблемы:** раньше такой проблемы не было, значит, ее может не быть и в будущем. Узнайте, чья еще поддержка ему нужна, чтобы ее решить.

6. **Компетентная помощь.** Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психиатру, психотерапевту). Попросите разрешения поделиться ситуацией с его родителями.