

# КАК РОДИТЕЛЯМ ВЕСТИ СЕБЯ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОДРОСТКОМ

*«...Самоубийство – мольба о помощи,  
Которую никто не услышал...»*

*Р. Алеев*

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 твоём 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 твоё настроение. Скажи мне, что происходит". НЕ ГОВОРИТЕ: "Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-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!"

Профилактика суицидального поведения состоит не только в заботе и участии родителей в жизни несовершеннолетнего, но и в способности педагогов-психологов и социальных педагогов научить родителей распознавать признаки суицидального риска. Знания, полученные родителями о его признаках, могут спасти жизнь ребенка, разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

**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.

