**Памятка
"Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком"
Если замечена склонность школьника к депрессии и суициду, воспользуйтесь советами, которые помогут изменить ситуацию:

Внимательно выслушивайте. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.
Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделитесь накопившимися проблемами.
Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Никогда не говорите** |
| **1.** | **"Ненавижу учебу, класс…"** | **"Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?"** | **"Когда я был в твоем возрасте…да ты просто лентяй"** |
| **2.** | **"Все кажется таким безнадежным…"** | **"Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь"** | **"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"** |
| **3.** | **"Всем было бы лучше без меня!"** | **"Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит"** | **"Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом"** |
| **4.** | **"Вы не понимаете меня!"** | **"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это  знать"** | **"Кто же может понять молодежь в наши дни." "Никому не нужны чужие проблемы"** |
| **5.** | **"Я совершил ужасный поступок…"** | **"Давай сядем поговорим об этом"** | **"Что посеешь, то и пожнешь!"** |
| **6.** | **"А если у меня не получиться?"** | **"Если не получиться, мы подумаем, как это сделать по-другому" "Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное"** | **"Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!"** |

 **Глоссарий

Агрессивное поведение – поведение, нацеленное на подавление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.
Аддиктивное поведение – зависимое поведение.
Антисоциальное поведение – поведение, противоречащее социальным нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей.
Аутистическое поведение – поведение, проявляющееся в виде непосредственной отгороженности от людей и окружающей действительности, погруженности в мир собственных фантазий.
Аутодеструктивное поседение – поведение, связанное с причинением себе вреда, разрушение своего организма и личности.
Внутренние формы суицидального поведения – суицидальные мысли, представления, переживания, тенденции.
Внешние формы суицидального поведения – суицидальные попытки и завершенные суициды.
Превенция – модель профилактики суицидального поведения.
Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни.
Суицид – психологическое явление - акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания. Осознанный акт устранения себя из жизни, когда собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл.
Самоубийца – человек, потерявший веру, надежду, впавший в грех уныния и отчаяния, он думает о себе и не думает о ближних.
Суицидальное поведение – любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни.
Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.
Суицидальная попытка – целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.
Социальные отклонения – нарушения социальных норм, которые характеризуются массовостью, устойчивостью и распространенностью, например преступность или пьянство.
Дезадаптация – состояние сниженной способности (нежелания, неумения) принимать и выполнять требования среды как личностно значимые, а также реализовать свою индивидуальность в конкретных социальных условиях.
Делинквентное поведение – действия конкретной личности, отклоняющиеся от установленных в данном обществе и в данное время правовых норм, угрожающие общественному порядку.
Деструктивное поведение – поведение, причиняющее ущерб, приводящее к разрушению.
Хроническое суицидальное поведение – саморазрушительное поведение, к которому можно отнести прием наркотиков, злоупотребление табака и алкоголя, управление транспортом в нетрезвом виде, самоистязание, сознательное участие в драках, занятия экстремальными видами спорта, желание служить в горячих точках.**