

## **Рекомендации «Как построить беседу родителям с ребенком, если замечены у несовершеннолетнего суицидальные наклонности»**

- Не впадайте в замешательство, и не показывайте, что вы шокированы темой разговора.
- Спокойно, открыто и прямо говорите о происходящем, называйте происходящее своими словами (желание лишиться жизни, намерение уйти из жизни, попытка убить себя).
- Установление доверительного контакта – важнейшая задача.
- Уважительно относитесь к молчанию, ребенку без сомнения непросто говорить о том, что он чувствует и думает.
- Тактично и открыто принимайте подростка как личность. Мимикой, интонацией выражайте свою заинтересованность личностью и судьбой собеседника, симпатию и сопереживание к нему.
- Покажите ребенку, что он нам важен, мы беспокоимся о нем.
- Не пытайтесь улучшить и исправить эмоциональное состояние подростка. Ему больно. Очень. Покажите, что вы это понимаете.
- Не преуменьшайте (не обесценивайте) боль, переживаемую подростком. Высказывания типа: «Нет причин лишиться жизни из-за этого» лишь показывают подростку, что его не понимают.
- Принимайте проблемы подростка серьезно. Говорите о них открыто и откровенно. Задавайте вопросы прямо, в искренней и спокойной манере. Оценивайте их значимость с точки зрения подростка, а не со своей собственной или общепринятой.
- Говорите так, как будто Вы обладаете неограниченным запасом времени.
- Попытайтесь выяснить причины суицидальных намерений, но не настаивайте на их обсуждении, если для собеседника это слишком тяжело.
- Побудите собеседника выразить свои чувства, связанные с проблемной областью.
- Спросите, приходилось ли ему ранее рассказывать кому-либо о том, что он говорит сейчас. Этот вопрос может подтолкнуть собеседника к мысли, что, возможно, главная его проблема в социальной изоляции или самоизоляции.
- В беседе ищите ситуации, в которых собеседник любим или нужен.
- Сосредоточьтесь на том, чтобы показать ребенку все его достоинства и сильные стороны, заставить увидеть себя ценной и уникальной личностью.

- Возрождайте надежду и ищите альтернативы самоубийству, возможности выхода из болезненной ситуации.
- Дать ему понять, что все в жизни, кроме смерти, меняется.

***Вопросы, которые следует задать ребенку, для оказания помощи:***

- Как дела? Как ты себя чувствуешь?
- Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что-то случилось?
- Что ты собираешься делать?
- Ты надумал покончить с собой?
- Как бы ты это сделал?
- А что, если ты причинишь себе боль?
- Если на шкале «хорошее самочувствие» стоит на отметке «0», а «желание совершить самоубийство» на отметке «10», то на какой бы отметке ты расположил бы свое теперешнее состояние?
  - Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Что случилось? На какой отметке шкалы ты был в то время?
  - Если бы я попросил бы тебя пообещать мне, не причинять себе боль, то ты бы смог бы это сделать? Что бы помешало тебе дать обещание?
  - Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом? Что могло бы помочь сейчас?
    - От кого ты бы хотел эту помощь получить?
    - Знают ли твои родители, что ты испытываешь такие трудности, сложности, душевные муки?
    - Хочешь ли ты посоветоваться со специалистом (психотерапевтом, неврологом)?
    - Если тебе пришлось пообещать не убивать себя, смог бы ты сдержать свое слово? На какое время?