

## Советы родителям по профилактике суицидов

### Необходимо:

1. Проявить искреннее участие и интерес к собеседнику.

Внимательно выслушать решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому человеку, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать, а не осуждать. Говорить спокойно и доходчиво. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?», «Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?») для него будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

2. Оценить серьёзность намерений и чувств ребёнка.

(Подросток может испытывать серьёзные трудности, но при этом не думать об этом).

3. Оценить глубину эмоционального кризиса.

4. Снять психологическое напряжение в психотравмирующей ситуации.

5. Внимательно относиться ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам ребёнка. Приложить все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. Не пренебрегать ничем из сказанного.

6. Уменьшить психологическую зависимость от причины, повлекшей суицидальное поведение.

7. Иметь дело с человеком, а не с его проблемой. Важно говорить с подростком на равных, а не как старший с младшим. В противном случае это может оттолкнуть ребёнка.

8. Не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы.

9. Не бояться прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы. Способствовать формированию компенсаторных механизмов поведения.

10. Способствовать формированию адекватного отношения к жизни и смерти.