**КАК НЕ СЛЕДУЕТ ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ О ПРОБЛЕМЕ СУИЦИДА:**

Не начинайте давать определения: «Суицид», «Парасуицид» и т.д.

Не рассказывайте о подробностях известных вам случаев суицидов.

Не приводите примеров, каким способом и в каких местах совершаются суициды.

Не угрожайте подростку («Даже не думай о суициде, а то я тебя придушу»).

Не спрашивайте каждый раз у подростка о наличии у него суицидальных мыслей и не просите ежедневно предъявлять руки к осмотру.

Не признавайте самоубийство разумным поступком («а куда ему деваться») и т.д. или говорить о самоубийстве как о «сильном» поступке («не стал никого мучать», «решил проблему по мужски»).

**ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ СОВЕРШАЮТ СУИЦИДЫ?**

Самоубийство среди подростков - проблема. Важно понимать, что это не проблема подростков. Это проблема взрослых.

У подростков отсутствует полностью осознаваемый страх смерти, поэтому для них самоубийство это не тот поступок, после которого их существование в этом мире окончится.

Подростки импульсивны, поэтому стоит бережно относиться к их чувствам и избегать оскорбительных, унижающих и отвергающих фраз: «ничтожество», «лучше бы я тебя не рожала», «стыдоба», «неудачник», «неблагодарный», «такая же тряпка, как отец», «убирайся из моего дома».

Подростки воспринимают суицид как возможность отомстить, заявить о себе, избежать страдания, возможность попасть в иной, более счастливый мир.

**КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОДРОСТОК НИКОГДА ДАЖЕ НЕ ДУМАЛ О САМОУБИЙСТВЕ?**

Ответ: никак.

Самая большая ошибка - отрицать саму возможность того, что это может коснуться Вас. Признайте саму возможность того, что в этом мире может произойти все, что угодно и необходимо быть готовым ко всему.

Как показывает практика, если с подростком выстроены довери-тельные отношения, то в момент кризиса он придет за помощью к тому, кому доверяет. В идеале -это должен быть родитель. В крайнем случае - друг или преподаватель. Однако, в силу того, что зачастую общение в семье сводится к стандартной триаде вопросов: «Поел?», «Уроки сделал?», «Деньги есть?» ни о каком доверии между членами семьи речи не идет.

Разговаривайте с детьми, проводите больше времени вместе, обсуждайте проблемы, вместе их преодолевайте. Благодарите друг друга, прежде чем оскорбить, унизить или наказать - трижды подумайте.

**КАК СЛЕДУЕТ ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ О ПРОБЛЕМЕ СУИЦИДА?**

Начните разговор о том, что интересно подростку (если не знаете, что актуально для него в этот момент, начните с чего-то нейтрального: смешной истории, рассказа о фильме, сериале или газете).

Доверительным тоном расскажите подростку историю о том, как Вы преодолели один из ваших  подростковых кризисов (конфликт с родителями, сверстниками, учителями, неудачную влюбленность, материальные проблемы).

Приведите краткий пример о том, как ваш друг или знакомый был в аналогичной ситуации и говорил Вам о том, что ему было тяжело, он не хотел жить, но Вы «открыли глаза» на то, что жизнь прекрасна и впереди бесконечное число возможностей. Убедите подростка в том, что он может обращаться к Вам со своими проблемами и это останется между вами.

**«Телефон доверия» - служба экстренной анонимной психологической помощи по телефону**

**31-51-61**

**Республиканская детская телефонная линия**

**8-801-100-1611**

Если вы находитесь в трудной жизненной ситуации, не видите выхода из нее, считаете, что жизнь окончена, не знаете, куда обратиться за помощью - звоните. Режим работы: круглосуточно, без выходных, перерывов.

Центр, дружественный подросткам, «Подросток» Государственное учреждение здравоохранения «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника» г. Гомель, ул. Мазурова, д.10В, каб. 208.
Пн-Пт. с 8.00-16.30. тел. +375 232 310886, +375 232 310887, +375 44 7677887

Центр здоровья молодежи «Юность» Филиал №3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская поликлиника» г. Гомель, ул. Быховская, 108, тел. 8(0232) 40-18-98

**Профилактика самоубийств**

**Методическое пособие для родителей, педагогов и психологов:**

**«Как разговаривать о проблеме суицида с подростком»**

                                                         

**Организационно-методический отдел учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница»**

**(Сайт: gokpb.by)**

**(Мы [В]контакте: vk.com/gopb.by)**

**г. Гомель, ул. Добрушская 1.**

**Гомель 2018**