

## 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 книге).

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

Приведите краткий пример о том, как Ваш друг или знакомый в аналогичной ситуации из п. 2. говорил Вам о том, что ему было плохо, он не хотел жить, но Вы помогли ему, «открыли глаза» на то, что жизнь прекрасна и впереди бесконечное число возможностей.

Убедите подростка в том, что он может обращаться к Вам с любыми проблемами и это останется между Вами.

Круглосуточная **республиканская телефонная «горячая линия»** по оказанию бесплатной и анонимной психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию –

**8-801-100-1611 «телефон доверия для детей и подростков».**

В Гомельской области есть возможность получить экстренную психологическую помощь круглосуточно, позвонив по номеру **8(0232)31-51-61 «телефон доверия»**. Если вы находитесь в трудной жизненной ситуации, не видите выхода из нее, считаете, что жизнь кончена, не знаете, куда обратиться за помощью – звоните. **Режим работы: круглосуточно, без выходных, перерывов.** Дежурство на телефоне доверия осуществляют психологи психологического отделения учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница».

В учреждении здравоохранения «Ельская центральная районная больница» работает «телефон доверия» **8 (02354) 4-49-51**, по которому Вы можете бесплатно получить анонимную психологическую помощь. **Режим работы: вторник, среда, четверг с 11-00 до 13-00.**

Учреждение «Ельский территориальный центр социального обслуживания населения»

**«телефон доверия» (802354) 4-29-39**

**Режим работы: будние дни  
с 8.30 до 13.00, с 14.00 до 17.30**

Профилактика самоубийств

Методическое пособие для родителей, педагогов и психологов: «Как разговаривать о проблеме суицида с подростком»

КДН Ельского райисполкома

## 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 сама тебя придушу»).

Не проявляйте навязчивый интерес – не спрашивайте каждый день подростка о наличии у него суицидальных мыслей и не просите его ежедневно предьявлять руки к осмотру.

В том случае если подросток присутствует при разговоре о самоубийстве, избегайте искать виновного в суициде («довел муж, начальник, девушка»), признавать самоубийство разумным поступком («отмучился», «а куда ему деваться было»), 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. Причина того, что подростки совершают суициды – равнодушие и бессердечность, находящихся рядом 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», «такая же тряпка как отец», «убирайся из моего дома», «стыдоба», «неудачник», «неблагодарный».

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 доверительные 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 не идет.

Разговаривайте с детьми, проводите больше времени вместе, обсуждайте проблемы, вместе их преодолевайте.

Благодарите друг друга, говорите о том, что вы любите друг друга, прежде чем оскорбить, унижить или наказать – трижды подумайте.