

## Советы родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к суицидальному поведению



### Уважаемые взрослые!

Старайтесь обращать внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте возникшие проблемы. Внимательно выслушивайте подростка (даже если у Вас нет времени), поскольку в состоянии душевного кризиса, ребенку прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов его выслушать.

### Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами!

1. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
2. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.

### Во время беседы постарайтесь убедить ребенка в следующем:

- \* что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им(ей) в настоящий момент, является временным и проходящим;
- \* что его(её) жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его(её) из жизни станет для них тяжелым ударом;
- \* что он(она), безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д. )
- \* не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;



- \* дайте знать, что хотите ему(ей) помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его(её) безопасность;
- \* сохраняйте спокойствие и не осуждайте его(её) независимо от того, что он(она) говорит.
- \* постарайтесь узнать у него(неё) план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- \* убедите его(её), что ВЫ и есть тот конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- \* помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- \* помогите ему(ей) понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

**Успехов Вам! Уважаемые взрослые!**