***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьёзность намерений и чувств ребёнка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределённы.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

**ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:**

Будьте уверены, что вы сможете помочь;

* Будьте терпеливы;
* Не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
* Не анализируй его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
* Не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»
* **Делайте всё от вас зависящее.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Запрещено говорить** |
| «Ненавижу всех» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несёшь чушь!» |
| «Всё безнадёжно и бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда  мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о том, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей.  Поговорим о другом» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок!» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается - значит, не старался!» |

***ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ***

***ПО ПРОФИЛАКТИКЕ***

***СУИЦИДА***

**КУ ВО «Управление социальной защиты населения Железнодорожного района г. Воронежа»**