

## Как оградить подростка от желания покончить с собой:

1. Если ребенок делится с вами своими переживаниями, мыслями, впечатлениями от пережитой ситуации, находите время выслушать и дать совет.
2. Не паникуйте по мелочам, но и старайтесь не упустить вещей, которые указывают на психологические проблемы у ребенка.
3. Будьте в курсе его дел с друзьями и в школе. Если присутствует буллинг — сразу же принимайте адекватные меры.
4. Постарайтесь оценить глубину эмоционального кризиса. Возможно, для этого понадобится помощь психолога.
5. Осторожно расспросите, не помышлял ли ребенок сделать себе что-то плохое? Вряд ли вы услышите правдивый ответ, но по реакции можно понять, так это или нет.
6. Не отказывайте ребенку в помощи, предлагайте ее сами, будьте всегда рядом. Даже само осознание, что у него/нее есть люди, которые всегда поддержат, поможет не скатиться во мрак одиночества и безнадёги.
7. Если ребенок не идет на контакт, раздражается, отказывается от любых разговоров — отступите на какое-то время. Будьте мягки, но настойчивы. Дайте понять, что вы всегда готовы на откровенный разговор и решительные действия, чтобы ему помочь.
8. Привлекайте к борьбе за душевное равновесие ребенка других людей — его друзей, старших родственников, психологов, священника. Наверняка кто-то из этой группы поддержки сможет вывести его на продуктивный диалог.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

**Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

По материалам печати:  
Подготовила педагог-психолог Г.А.Шваб

ГУО «Социально-педагогический центр  
Верхнедвинского района»

# ***ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ЖИТЬ. ЧТО ДЕЛАТЬ? КАК ПОМОЧЬ?***



<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя 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!»