

ПОДРОСТОК ДУМАЕТ

О СУИЦИДЕ

**ПРАВИЛА
ДОВЕРИТЕЛЬНОГО
РАЗГОВОРА**

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



1

Не бойтесь, что разговор усугубит ситуацию

Для подростка разговор может стать единственной возможностью поделиться своими переживаниями и почувствовать себя нужным.

2

Выберите подходящий момент для разговора

Такие непростые темы лучше обсуждать в спокойной обстановке.

Сначала восстановите свое эмоциональное состояние. Помогут душ, дыхательное или физическое упражнение.

3

Уделите разговору все свое внимание

Не отвлекайтесь на другие дела, телефон, других детей.

4

Создайте поддерживающую обстановку

Заварите чай, поставьте на стол любимые ребенком «вкусняшки»

5

Задайте прямой вопрос о том, что вы могли наблюдать

Я заметил(а), что последнее время ты грустишь/тебя что-то беспокоит/ты изменился

Возможно, у тебя что-то происходит и тебе нужна поддержка. Поделись, пожалуйста. Я хочу тебе помочь

Будьте готовы к тому, что
подросток не расскажет все сразу

Даже если вы поговорите о чем-то другом, разговор в спокойной обстановке сам по себе будет поддержкой.

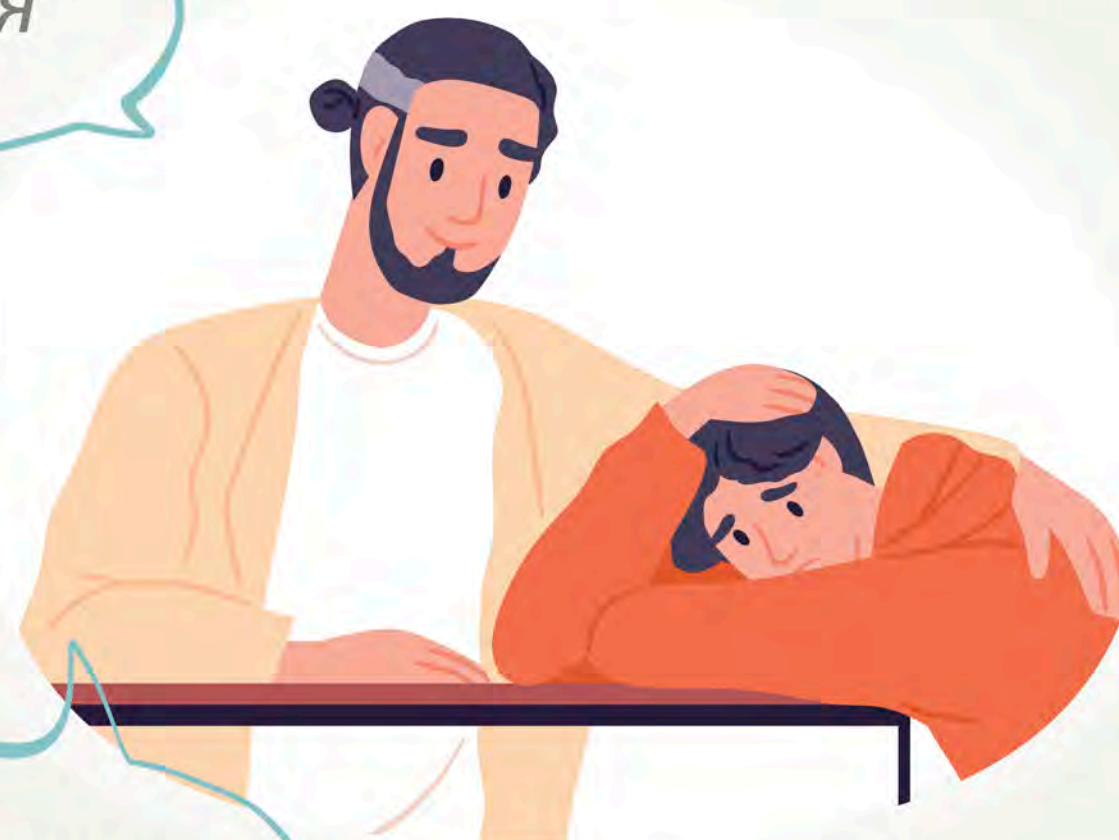
Если подросток начал говорить – не перебивайте.

Демонстрируйте заинтересованность



Спасибо, что рассказал
мне об этом

Я понимаю, что тебе трудно



Если подросток сообщает о суицидальных мыслях и/или намерениях

- Отнеситесь с доверием к его/ее словам
- Постарайтесь услышать и отразить переживания, которые стоят за словами подростка

*Представляю, как тебе
тяжело в этой ситуации*

*Я понимаю, это очень
неприятно*

*Должно быть, ты сильно
устал(а) от всего этого*

Если подросток сообщает о суицидальных мыслях и/или намерениях

- Проявите сочувствие и поддержку
Скажите, что вы понимаете его/ее
и готовы помочь в поиске решения
Если подросток во время разговора плачет,
злится, кричит – позвольте это делать.
Это облегчит его эмоциональное состояние.
- Говорите о важности получения помощи

*Меня тревожит твое состояние. Я хочу тебе помочь.
Нам стоит обратиться за помощью к специалисту.
Давай запишемся на прием*

НЕДОПУСТИМЫ

— Нравоучения



*Когда я был (а)
в твоём возрасте...*

— Критика,
оценивание,
осуждение



*Ты сам виноват (а),
зачем было грубить?*

— Обесценивание
переживаний



*Это не так серьезно,
как тебе кажется*

— Сарказм,
ирония



*Ну конечно, только
тебе так трудно*

НЕЖЕЛАТЕЛЬНО

— Успокаивать



*Не переживай так,
все наладится*

— Приводить
примеры



*У Васи так было,
но он же справился*

— Спорить



*Нет, ты все
придумываешь*

В КАКИХ СИТУАЦИЯХ РАЗГОВОР НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ



Когда вы наблюдаете явные признаки того, что подросток испытывает суицидальные переживания и совершает антивитаальные действия



- ❗ Самоповреждения
- ❗ Фразы о намерении совершить суицид
- ❗ Поиск способа ухода из жизни
- ❗ Прощальные записки
- ❗ Раздача вещей

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ
без внимания признаки
возможного неблагополучия

ОБРАЩАЙТЕСЬ
к специалистам

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ

РОДИТЕЛЯМ

ПОДРОСТКАМ



Врачи
детям



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

