

Как разговаривать с подростком

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы **понять** проблему, скрытую за словами.
2. 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.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

Если вы слышите	Скажите	Не говорите
Ненавижу учиться, ненавижу училище (школу)	Что происходит в училище (школе), что заставляет тебя так чувствовать?	Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!
Всё кажется таким безнадежным.	Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай посмотрим, какие у нас проблемы, и какую из них нужно решить в первую очередь.	Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе.
Всем было бы лучше без меня!	Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит?	Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом.
Вы не понимаете меня!	Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать.	Кто же может понять подростков в наши дни?
Я совершил скверный поступок. Я такое натворил!	Давай сядем, поговорим об этом.	Что посеешь, то и пожнешь.
А если у меня не получится?	Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное.	Если не получится, значит, ты недостаточно старался.

- Отнеситесь серьезно ко всем угрозам. Пусть специалист решает, насколько они серьезны.
- Говорите открыто, прямо.
- Дайте подростку почувствовать, что вам не всё равно. Слушайте с чувством искренности, понимания.
- Отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство – это неэффективное решение всех проблем.
- Прибегните к помощи авторитетных людей.
- Заключите соглашение о несовершении самоубийства.
- Подумайте, кто может помочь подростку.- Пригласите психотерапевта, который может вывести ребёнка из кризисного состояния, доставьте ребёнка в психоневрологический центр или больницу.
- Оставайтесь с подростком; если вам нужно уйти, оставьте его на попечение другого взрослого.
- Поговорите с кем-нибудь о ваших опасениях.
- Если вы не знаете, что делать, обратитесь к школьному психологу или в специальную службу психологической помощи.

