**Памятка для общения с детьми группы психологического риска (суицид)**

*Возможные мотивы*

*Поиск помощи*. Большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (внимание, любовь, освобождение от проблем).

*Безнадежность.* Жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

*Множественные проблемы*. Все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы раз­решить их по одной. Попытка сделать больно другому человеку: «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

*Способ разрешить проблему.* Человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

***Как помочь подросткам***

*Выслушивайте* - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте во­просы и внимательно слушайте.

*Обсуждайте* – открытое обсуждение планов и проблем снимает тре­вожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозритель­ность.

*Будьте внимательны* к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует вос­принимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы при­нимаете их всерьез.

*Задавайте вопросы* – обобщайте. «Такое впечатление, что ты на са­мом деле говоришь…», «Большинство людей задумывалось о самоубий­стве…», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получа­ете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

*Подчеркивайте временный характер* проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете по­мочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации [3].

1. Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы [5].

|  |  |
| --- | --- |
| **Нельзя** | **Можно** |
| - Стыдить и ругать ребенка за его намерения | - Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах |
| **-** Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения | **-** Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида |
| - Относиться к ребенку формально | **-** Дать почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому – то небезразлична |
| - Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | - Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| - Оставлять ребенка одного в ситуации риска | **-** Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п. |
| - Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка | **-** Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями |