

Как построить беседу с подростком, находящемся в кризисном состоянии:

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п...» СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...» НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...» СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!...» СПРОСИТЕ: «Кому именно?» «На кого ты обижен?» «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!...» СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...» СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?...» СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз и что можно сделать, чтобы получилось в следующий». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится – значит ты недостаточно постарался!»

В профилактике суицидов важно запомнить:

- То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.
- У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.
- Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

Что может сделать взрослый, который заметил у подростка признаки кризисного состояния?

1. Собрать **информацию** (у других учителей, друзей, в интернете, напр. на страничке vkontakte).
2. **Направить** к сотруднику школьной психологической службы.
3. **Направить** к профильным специалистам.
4. При необходимости, **поговорить** с самим ребенком.

Цели разговора:

- дать выговориться,
- понять, действительно ли он думает о самоубийстве,
- расширить перспективу, вывести из «тоннельного» мышления, дать надежду на будущее,
- оказать эмоциональную поддержку.

Три кита эмоциональной устойчивости в кризисных ситуациях:

1. Убеждение в **возможности преодоления** проблемы, возможность видеть разные пути решения (*«Как бы плохо я себя ни чувствовал, я всегда уверен, что еще не все потеряно»*, *«Всегда можно что-то придумать»*).
2. Наличие **эмоционального контакта** с другими людьми (друзьями, родителями, педагогом, психологом) *«Я не один»*, *«Есть кто-то, кто меня понимает и не осуждает»*.
3. **Позитивный** образ будущего.