**Что может сделать заботливый взрослый для предотвращения суицидального поведения подростка**
• внимание и слушание подростка (ребенок страдает от одиночества и желает поделиться наболевшим);
• верная формулировка вопросов, спокойное и доходчивое расспрашивание о сути тревожной ситуации, предложение о помощи;
• отсутствие осуждения и удивления в ответ на услышанное;
• признание «беды» ребенка как факт (отрицание проблемы заставляет подростка чувствовать себя никчемным и мелочным);
• разрушение ореола трагичности о своей смерти у подростка;
• отказ от утешений, но убедить ребенка во временном характере проблемы;
• вселение реальной надежды на преодоление трудностей, укрепление его веры в себя и в собственных силах;
• проявление понимания и сочувствия;
• осуществление контроля за поведением учащегося, анализ его отношений со сверстниками.
*Рекомендации родителям или любому взрослому,* которых необходимо придерживаться в беседе с подростком – суицидентом
• Выявление признаков суицидального поведения (Профилактика самоубийства включает не только участие друзей и их заботу, но и своевременное распознавание признаков грядущей опасности (депрессия, суицидальная угроза, предшествующая попытка суицида, изменение поведения, беспомощность и безнадежность и прочее).
• Восприятие суицидента как личности (Принять, что подросток действительно замышляет самоубийство, поэтому не допускать мысли о его неспособности к совершению задуманного (слишком слаб,
труслив, глуп и прочее). Не верить и не позволять другим убедить вас в несерьезности намерений подростка в совершении самоубийства. Лучше преувеличить возможную угрозу суицида, чем недооценить).
• Заботливые взаимоотношения (В данном случае важны не столько слова, сколько участие, сочувствие и дружеская поддержка, которые дадут понять подростку, что он нужен и любим).
• Умение внимательно слушать (Потенциальному самоубийце важен не столько диалог с внимательным собеседником, а возможность высказаться и быть услышанным в своей боли и проблеме. Следует
стараться исключить при монологе подростка растерянность, осуждение и шок от услышанного. Необходимо поощрять собеседника в раскрытии собственной души (я ценю твои откровения, я понимаю, что это очень трудно – рассказывать о наболевшем и решении уйти из жизни, я весь внимание). Также немаловажно умение «слышать третьим ухом», то есть отмечать поведение и мимику, малейшее изменение настроения и движение, нарушение сна и аппетита).

• Спорам – нет (Ведя с суицидентом беседу, необходимо отказаться от всевозможных с ним споров, высказываний типа: «Ты живешь значительно лучше других, чего тебе не хватает?» или «Ты опозоришь
и сделаешь несчастной свою семью». Подобные высказывания блокируют дальнейшую откровенность собеседника, подавляют его еще больше, а сам подросток замыкается, результатом чего его убеждение
покончить с собой только укрепляется).
• Умение спрашивать (В диалоге с ребенком немаловажное значение имеют правильно заданные вопросы. Не стоит бояться спросить: «Ты замышляешь самоубийство?» - человек, который никогда не думал об этом, соответственно и не придет к подобной мысли. А подросток с суицидальным поведением почувствует облегчение от того, что кто-то интересуется его мыслями и переживаниями и готов выслушать. В своих ответах взрослый может использовать перефразированные вопросы собеседника, что поможет ему разобраться в собственных размышлениях и переживаниях).
• Участие, а не утешение (Высказанные переживания подразумевают от взрослого не неоправданных утешений (у всех такое было, не ты первый, не ты последний), а заинтересованность и отзывчивость.
Беседу следует вести в русле любви и заботы, отбросив в сторону навязшие на языке клише. Иначе подросток почувствует себя еще более бесполезным и ненужным, так как для него не нашлось единственно
верных слов, выделяющих его как отдельную личность).
• Предложение конструктивных подходов (Вместо банальных фраз: «Подумай о своей семье/друзьях, как они будут страдать в случае твоей смерти», стоит попросить ребенка подумать об альтернативных методах, ведь уход из жизни – это последний вариант.
Возможно, что в разговоре подросток переосмыслит свое решение
и найдет выход из тупика. Оптимальным решением выступит выяснение того, что еще дорого ребенку и что он ценит. Направив его по этому пути, возможно изменить решение об его уходе из жизни).