

**Памятка родителям**  
**«Как построить беседу с ребёнком, если вы заметили у него суицидальные наклонности?»**

*Суицид* – намеренное, умышленное лишения себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, тревожным, если педагог вашего ребёнка заявил вам о своём беспокойстве, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с подростком (или держать его на расстоянии в поле вашего зрения) до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа.

<b><i>Подросток говорит:</i></b>	<b><i>Родитель отвечает, приглашая к доверительному разговору:</i></b>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к психологам, психотерапевтам или психиатрам.