**ПОМОЩЬ или ВРЕД**

**«Я ТЕБЯ СЛУШАЮ И СЛЫШУ, ДАВАЙ ПОГОВОРИМ»**

Слушайте внимательно!!!!

Не пропускайте мимо ушей слова: «Я хочу покончить с собой» или любые подобные прямые или косвенные указания на намерения или мысли об уходе из жизни. Он говорит это не просто так. На самом деле, любой ребенок хочет быть УСЛЫШАННЫМ.

Самоубийства среди подростков зачастую бывают именно своеобразной акцией протеста, а сигналом тревоги могут служить высказывания типа: «Не хочу Вас видеть!», «Вы никогда меня не поймете!».

**«Я ВИЖУ, ЧТО ТЕБЕ ПЛОХО. ДАВАЙ РАЗБЕРЕМСЯ ВМЕСТЕ»**

Воспринимайте всерьез его слова

Отнестись к его угрозам без иронии. Не рискуйте жизнью своего ребенка: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно, ему плохо, и нужна помощь.

«Я РЯДОМ, Я С ТОБОЙ, Я НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ»

Говорите о чувствах, будьте опорой

Постарайтесь посмотреть на мир его глазами и понять, что именно пошло не так, почему жизнь кажется ему невыносимой. Скажите ребенку, что он вам нужен, что вы будете рядом.

«**УЙТИ — ЭТО НЕ ВЫХОД. ДАВАЙ ВМЕСТЕ НАЙДЕМ РЕШЕНИЕ. Я ТЕБЕ ПОМОГУ»**

Не обвиняйте, а объясняйте

Нужно уверенно и настойчиво сказать, что суицид — это плохое решение и не нужно этого делать. Спокойно, без обвинений в эгоизме объяснить, что самоубийство влечет за собой не только горе близких.

**«НАМ НУЖНА ПОМОЩЬ. Я СДЕЛАЮ ВСЕ, ЧТОБЫ ТЕБЕ ПОМОЧЬ»**

**Зовите на помощь специалиста**

Если вы знаете о подобных мыслях и настроениях своего ребенка, поделись этим обязательно с психологом в школе, просто с человеком, который может оказать вам моральную поддержку. Если вы подозреваете, что ваш ребенок хочет покончить с собой, обязательно обратитесь за помощью к специалистам.

**НЕ НАВРЕДИ! САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ**

**Категорически нельзя**

* высмеивать чувства и намерения
* обесценивать, называть его мысли «глупостями и ерундой»
* иронизировать, «советовать», как лучше «это» сделать
* провоцировать, подзуживать («ты все равно не сможешь»)
* угрожать («если ты посмеешь, то…»)
* говорить «делай, что хочешь», «никто не станет мешать»

Подростки очень остро реагируют на недоверие со стороны родителей, нежелание признавать их точку зрения, не считаться с их мировоззрением, их потребностями, на нивелирование их ценностей.

В случаях демонстративно-шантажного поведения подростков родители ни в коем случае не должны совершать самой распространенной ошибки — провокационных призывов (высмеивание, ирония, «советы» как лучше «это» сделать, утверждения о том, что никто не станет ему мешать и т.д.). Очень часто подростки говорят про суицид с единственной целью — позлить, или шантажировать родителей, но получив в ответ ироническую реакцию, из чувства упрямства и желания доказать родителям, что они не правы, решаются перейти от слов к делу.