

**ПОДРОСТОК ДУМАЕТ**

**О СУИЦИДЕ**

**ПРАВИЛА  
ДОВЕРИТЕЛЬНОГО  
РАЗГОВОРА**

**СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**





1

## Не бойтесь, что разговор усугубит ситуацию

Для подростка разговор может стать единственной возможностью поделиться своими переживаниями и почувствовать себя нужным.

2

## Выберите подходящий момент для разговора

Такие непростые темы лучше обсуждать в спокойной обстановке.

Сначала восстановите свое эмоциональное состояние. Помогут душ, дыхательное или физическое упражнение.

3

## Уделите разговору все свое внимание

Не отвлекайтесь на другие дела, телефон, других детей.



4

## Создайте поддерживающую обстановку

Заварите чай, поставьте на стол любимые ребенком «вкусняшки»



5

## Задайте прямой вопрос о том, что вы могли наблюдать

*Я заметил(а), что последнее время ты грустишь/тебя что-то беспокоит/ты изменился*

*Возможно, у тебя что-то происходит и тебе нужна поддержка. Поделись, пожалуйста. Я хочу тебе помочь*

6

## Будьте готовы к тому, что подросток не расскажет все сразу

Даже если вы поговорите о чем-то другом, разговор в спокойной обстановке сам по себе будет поддержкой.

Если подросток начал говорить – не перебивайте.  
Демонстрируйте заинтересованность



*Я слышу тебя*

*Спасибо, что рассказал  
мне об этом*

*Я понимаю, что  
тебе трудно*





## Если подросток сообщает о суицидальных мыслях и/или намерениях

- Отнеситесь с доверием к его/ее словам
- Постарайтесь услышать и отразить переживания, которые стоят за словами подростка

*Я понимаю, это очень неприятно*

*Представляю, как тебе тяжело в этой ситуации*

*Должно быть, ты сильно устал(а) от всего этого*



## Если подросток сообщает о суицидальных мыслях и/или намерениях

- Проявите сочувствие и поддержку  
Скажите, что вы понимаете его/ее  
и готовы помочь в поиске решения  
Если подросток во время разговора плачет,  
злится, кричит – позвольте это делать.  
Это облегчит его эмоциональное состояние.
- Говорите о важности получения помощи

*Меня тревожит твое состояние. Я хочу тебе помочь.  
Нам стоит обратиться за помощью к специалисту.  
Давай запишемся на прием*

# НЕДОПУСТИМЫ

⊖ Нравоучения



*Когда я был (а)  
в твоём возрасте...*

⊖ Критика,  
оценивание,  
осуждение



*Ты сам виноват (а),  
зачем было грубить?*

⊖ Обесценивание  
переживаний



*Это не так серьезно,  
как тебе кажется*

⊖ Сарказм,  
ирония



*Ну конечно, только  
тебе так трудно*

## НЕЖЕЛАТЕЛЬНО

⊖ Успокаивать



*Не переживай так,  
все наладится*

⊖ Приводить  
примеры



*У Васи так было,  
но он же справился*

⊖ Спорить



*Нет, ты все  
придумываешь*



## В КАКИХ СИТУАЦИЯХ РАЗГОВОР НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ



Когда вы наблюдаете явные признаки того, что подросток испытывает суицидальные переживания и совершает антивитаьные действия



- ❗ Самоповреждения
- ❗ Фразы о намерении совершить суицид
- ❗ Поиск способа ухода из жизни
- ❗ Прощальные записки
- ❗ Раздача вещей