**Что же делать, если вы заметили склонность**

**к суициду у подростка?**

Серьезные усилия следует посвятить развенчанию у учащихся связанных с самоубийствами мифов. Например, очень часто можно встретить или услышать утверждения, будто тот, кто говорит о суициде, никогда его не совершает; тенденция к суициду наследуется; ничего не может остановить молодого человека, если он уже принял решение покончить с собой; все самоубийцы страдают психическими заболеваниями, и они не хотят принимать помощь окружающих и пр.

Раскрытию суицидальных тенденций во многом может помочь наблюдение за поведением детей. Взрослым следует внимательно присматриваться к детям, чтобы вовремя заметить одиноких и изолированных подростков, уловить у них признаки беспомощности и безнадежности и организовать с ними специальную работу.

Взрослым необходимо:

* признать возможность попытки самоубийства;
* настроиться на психологическое принятие подростка;
* оценить его способность противостоять проблемам, рассуждать без пессимизма и фантазий;
* помочь сконцентрироваться на поиске выхода из кризисной ситуации;
* предоставить нужную для этого информацию;
* вселить надежду, но нейтрализовать необоснованные ожидания, будто все может наладиться само собой;
* предложить варианты действий, поддерживать усилия ребенка, готовность и уверенность в способности самостоятельного разрешения проблемы.

В профилактике самоубийств большую роль могут сыграть тесные эмоциональные связи с семьей, друзьями, нежелание причинить боль родным и близким, атмосфера благополучия в доме и любви к жизни, наличие различных источников получения положительных впечатлений, чувство долга и ответственности зачастую способствуют преодолению саморазрушающих намерений.

Особое внимание желательно акцентировать на таких моментах, как необходимость в разговорах с ребенком с раннего детства подчеркивать ценность и неповторимость жизни. Кроме этого, родителям хорошо «раскрыть карты» перед подростками, рассказать о своих проблемах в этом возрасте, о способах преодоления сложных жизненных ситуаций и т.п.

Следует установить заботливые взаимоотношения с подростком, чтобы постараться понять переживания ребенка и помочь ему самостоятельно разобраться в своих чувствах.

**Во время самого диалога взрослому рекомендуется:**

* внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
* правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
* не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
* не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
* постараться изменить романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
* не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
* привести конструктивные способы ее решения;
* одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Озвучивание подростком мыслей о самоубийстве должно насторожить родителей, которым следует полностью изменить стиль взаимоотношений с ним. Взрослые должны знать, что единичные разговоры по душам ситуацию не исправят, ибо после первой беседы на тему самоубийства подросток как бы обретает веру в себя, но в течение какого-то времени возможен возврат намерений. Поэтому родителям важно наблюдать за ребенком, проявлять к нему особую заботу и разобраться в причинах высказываний подростка. Причем не следует бояться спрашивать у ребенка, не посещают ли его мысли уйти из жизни, ибо этими вопросами можно дать возможность ребенку высказаться и психологически разрядиться.