

**Памятка для педагогов и родителей
по оказанию допсихологической помощи
подростку с признаками аутоагрессивного
и суицидального поведения**

1. Не обесценивайте значимость проблемы и переживаний подростка.
2. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
3. Если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке, не игнорируйте предупреждающие знаки.
4. Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать.
5. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
6. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит.
7. Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам свести счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
8. Постарайтесь узнать содержание мыслей планов, так как конкретный план – это знак реальной опасности.
9. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью.
10. Не предлагайте упрощенных решений («забыть», «не преувеличивать», «не думать об этом»).
11. Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
12. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию.
13. Ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией.
14. Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс.
15. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние.
16. Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.
17. При необходимости обратитесь к специалистам.

Телефон доверия для подростков 8-800-2000-122