 ***Что делать?* *Как помочь?***

Если вы заметили у ребёнка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности!

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребёнка от одиночества можно только ***любовью!***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Если Вы слышите*** | ***Обязательно скажите*** | ***Запрещено говорить*** |
| **«Ненавижу всех…»** | **«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»** | **«Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!»** |
| **«Все безнадежно**  **и бессмысленно»** | **«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»** | **«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»** |
| **«Всем было бы лучше без меня!»** | **«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»** | **«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»** |
| **«Вы не понимаете меня!»** | **«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»** | **«Где уж мне тебя понять!»** |
| **«Я совершил ужасный поступок»** | **«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»** | **«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»** |
| «**У меня никогда ничего не получается»** | **«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»** | **«Не получается – значит, не старался!»** |

