

Памятка

«Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком»

Если замечена склонность студента к депрессии и суициду, воспользуйтесь советами, которые помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушивайте. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.
2. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им, попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделиться накопившимися проблемами.
3. Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.

	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1.	"Ненавижу учебу, группу..."	"Что происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь?"	"Когда я был в твоём возрасте...; да ты просто лентяй"
2.	"Все кажется таким безнадежным..."	"Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь"	"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"
3.	"Всем было бы лучше без меня!"	"Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит"	"Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом"
4.	"Вы не понимаете меня!"	"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать"	"Кто же может понять молодежь в наши дни." "Никому не нужны чужие проблемы"
5.	"Я совершил ужасный поступок..."	"Давай сядем и спокойно поговорим об этом"	"Что посеешь, то и пожнешь!"
6.	"А если у меня не получится?"	"Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому" «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное"	"Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!"

Алгоритм
психолого-педагогического сопровождения
детей и подростков, склонных к суицидам:

- определите источник психологического дискомфорта;
- важно, чтобы кто-то проявил по отношению к нему сочувствие;
- выясните, как ребенок решал сходные ситуации в прошлом;
- определите, что может быть полезным для разрешения настоящей проблемы;
- выясните, что остается позитивно значимым для подростка;
- научите использовать методы снятия психологического напряжения;
- попытайтесь уменьшить степень психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение;
- вселяйте надежду на лучшее будущее, но не спорьте – слушайте и соглашайтесь, необходимо «играть на его стороне»;
- попробуйте сформулировать ближайшую реалистичную цель для ребенка, или найти положительные моменты в сложившейся ситуации (о ком-то заботиться, что-то делать);
- показать уникальность его жизненного опыта;
- попросить его о помощи (показать что он кому-то нужен)
- не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска.