|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА**О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).5. Словесные указания или угрозы.6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.8. Бессонница. | **ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА**О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).5. Словесные указания или угрозы.6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.8. Бессонница. |
| **Оказание первичной помощи в беседе с подростком**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Никогда не говорите** |
| 1 | «Ненавижу учебу, класс...»  | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»  | «Когда я был в твоем 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?»  |
| 5 | «Я совершил ужасный поступок...»  | «Давай сядем и поговорим об этом»  | «Что посеешь, то и пожнешь!»  |
| 6 | «А если у меня не получится?»  | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»  | «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»  |

Кроме того, при проведении беседы нужно руководствоваться следующими принципами:• при выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался);• желательно спланировать встречу в свободное время, с большим временным потенциалом;• в процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать подростку, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. | **Оказание первичной помощи в беседе с подростком**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Никогда не говорите** |
| 1 | «Ненавижу учебу, класс...»  | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»  | «Когда я был в твоем 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?»  |
| 5 | «Я совершил ужасный поступок...»  | «Давай сядем и поговорим об этом»  | «Что посеешь, то и пожнешь!»  |
| 6 | «А если у меня не получится?»  | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»  | «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»  |

Кроме того, при проведении беседы нужно руководствоваться следующими принципами:• при выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался);• желательно спланировать встречу в свободное время, с большим временным потенциалом;• в процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать подростку, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. |