

Рекомендации для педагогов и родителей с целью профилактики суицидов у подростков

1. «Контроль своих высказываний»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ	ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИТЕ	НЕ ГОВОРИТЕ
«Ненавижу учёбу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте, да ты просто лентяй!»
«Всё 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 ещё хуже, чем тебе»
«Всем было бы без меня лучше»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».	«Кто же может понять молодёжь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное»	«Если не получится – значит ты недостаточно постарался!»

2. Беседы. Правила беседы: никто не должен прервать разговора, сколько бы он не продолжался; уделять всё внимание собеседнику, пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы его поняли; говорить без осуждения и пристрастия.
3. Профилактика конфликтов: наблюдайте, регулируйте, помогайте
4. Эмоциональная поддержка: общайтесь, заведите традиции (при приветствии и расставании и т.д.)