**Рекомендации родителям по поддержке детей в острой фазе суицида**

1. Оставайтесь рядом, не оставляйте ребенка одного. Ваше присутствие крайне

важно. До приезда специалистов не оставляйте ребенка ни на минуту.

2. Будьте спокойны и уравновешены. Ваше спокойствие поможет ребенку

почувствовать, что ситуация под контролем. Даже если вы испытываете панику — дышите ровно и держитесь уверенно.

3. Слушайте внимательно. Дайте ребенку выговориться, услышать его чувства и боли. Не перебивайте и не спорьте с ним.

4. Поддержите эмоционально, проявите сочувствие. Дайте понять, что его страдания вам небезразличны. Говорите простые фразы: – «Ты для меня очень важен» – «Я вижу, как тебе тяжело» – «Ты не один (одна), я рядом» – «Я люблю тебя и хочу помочь»

5. Не осуждайте и не критикуйте. Не обесценивайте то, что он чувствует, не говорите: «Это глупости», «Все наладится, забудешь», «Сколько можно жаловаться».

6. Не пугайтесь разговоров о суициде. Прямо спросите о мыслях и намерениях.

Признание проблемы не спровоцирует, а спасет — покажет ребенку, что его

понимают.

7. Удалите потенциально опасные предметы из доступа. Убедитесь, что рядом нет лекарств, острых, режущих предметов, шнуров, веревок.

8. Сообщите о ситуации специалисту. Обратитесь к экстренной службе или

психиатру — это не стыдно и не страшно. Ваш ребенок нуждается в

профессиональной поддержке.

9. Не обещайте хранить в тайне его намерения. Ваша задача — сохранить жизнь и безопасность, даже если ребенок об этом просит.

10. Проявляйте терпение и любовь. Даже если родительские слова не сразу возымеют эффект, ваша забота нужна именно сейчас.

11. Соблюдайте конфиденциальность, но действуйте. Делитесь проблемой только с теми, кто может реально помочь — не обсуждайте ситуацию с не участниками.

12. Следите за собой. Попросите поддержки для себя. Ваши сила, покой и

ресурсность — тоже важны для помощи ребенку.

Если есть непосредственная угроза жизни:

⦁ Не медлите, сразу вызывайте скорую помощь (112).

⦁ Общайтесь с ребенком, пока ждете специалистов.

Телефоны доверия для детей и родителей:

⦁ 8-800-2000-122 — Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)

Самое главное:

Рядом с вами сейчас не подросток с «дурным настроением», а человек, которому нужна безусловная поддержка и защитная взрослость. Ваша любовь и правильно организованная помощь могут спасти жизнь.