**Ребенок в кризисной ситуации… Что делать?**

**Что должно насторожить**

* Перепады настроения: с утра в прекрасном расположении духа, а днем вдруг говорит, что покончит с собой.
* Признаки «вечной усталости».
* Уход в себя.
* Усиленное чувство тревоги.
* Поглощенность мыслями о смерти и загробной жизни.
* Приобщение к алкоголю и наркотикам или усиленное их потребление.
* Составление записки об уходе из жизни.
* Заявления: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я никому не нужен», «я больше не в силах выносить это».

**Чего не надо делать**

* Не говорите: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить!».
* Не вдавайтесь в философские рассуждения, не полемизируйте о том, хорошо или плохо совершать самоубийство.
* Не оставляйте там, где находится подросток, собирающийся совершить суицид, лекарства и оружие.
* Не пытайтесь выступать в роли судьи.
* Не думайте, что подросток ищет только внимания.
* Не оставляйте ребенка одного.

**Что надо делать**

* **Отказаться от авторитарности и приказного тона в общении с ребенком.**
* **Строить отношения на основе договора, просьб, объяснений.**
* **Помнить, что подростки не имитируют суицид.**
* **Серьезно отнестись ко всем угрозам. Пусть специалист решает, насколько они реальны.**
* **Дайте почувствовать ребенку, что вам не безразличны его проблемы.**
* **Отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство – неэффективный способ решения проблем.**
* **Прибегните к помощи авторитетных для подростка людей.**
* **Заключите «соглашение о не совершении самоубийства», условием которого будет обещание ребенка не причинять себе боль никоим образом.**
* **Обратитесь вместе с подростком в психоневрологический диспансер, к подростковому психиатру.**
* **Не бойтесь попросить о помощи.**