

## Памятка

### «Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком находящимся в кризисной ситуации»

Если замечена склонность школьника к депрессии, 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, поделитесь накопившимися проблемами.**
3. **Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.**

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

### Алгоритм действий родителей:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

#### Что надо делать?

- Дайте подростку почувствовать, что вам не всё равно. Мягкость, терпение и проявление сочувствия необходимы для достижения положительного результата в диалоге.

- Слушайте с чувством искренности, понимания. **Сосредоточьте свое внимание, вслушивайтесь, позвольте ребенку, не перебивая его, излить Вам свою душу.**

- Отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство – это неэффективное решение всех проблем. **Укрепите желание жить.**
- Окажите подростку эмоциональную поддержку. Сфокусируйте внимание на сильных сторонах подростка.
- Можно заключить соглашение о несовершении самоубийства.
- Подумайте, кто может помочь подростку.
- Пригласите психотерапевта, который может вывести ребёнка из кризисного состояния, доставьте ребёнка в Медико-психологический центр в г.Ангарске микрорайон 17 дом 6 или больницу, вызовите скорую помощь.
- **Не оставляйте ребёнка одного ни на минуту!** Оставайтесь с подростком; если вам нужно уйти, оставьте его на попечение другого взрослого.
- Если вы не знаете, что делать, обратитесь к школьному психологу или в специальную службу психологической помощи.
- Поставьте в известность классного руководителя, администрацию школы о ситуации.

### Алгоритм действий педагога



### Центры психологической помощи

- Телефон доверия работает круглосуточно. *г.Ангарск, Тел: 086*
- Медицинская и психологическая помощь. Медико-психологический центр, *г.Ангарск, микрорайон 17, дом 6 Тел: 8 (3955) 55-10-36*
- Муниципальная служба психологического консультирования детей и родителей «Зеркало». *г.Ангарск, квартал «А», 20. Тел: 8 (3955) 63-99-39*
- Областная круглосуточная служба межведомственного взаимодействия «Центра психолого-медико-социального сопровождения» *г. Иркутск, ул. Пискунова, д. 42 Тел: 8(3952) 700-047; 700-037; 700-940*  
Телефон «Горячей линии» **8-800-350-26-86**
- Областное государственное учреждение социального обслуживания «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» *г. Иркутск, ул. Ленинградская д. 91. Тел.: 8(3952) 32-48-90*  
Телефон «Горячей линии» **8-800-350-40-50**
- Городской Центр психотерапевтической помощи *г. Иркутск, ул. Красноармейская, д. 12. Тел.: 8(3952) 24-00-22; 24-04-03*
- Телефон «Горячей линии» **8-809-505-55-80**