**Рекомендации педагогам по общению с потенциальным суицидентом**

* Не игнорируйте предупреждающие знаки.
* Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
* Не предлагайте того, что не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
* Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить всё в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
* Сохраняйте спокойствие и не осуждайте.
* Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьёзна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам свести счёты с жизнью. На самом деле он (она) могут почувствовать облегчение от осознавания проблемы.
* Убедите его (её) в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
* Не предлагайте упрощённых решений типа «Всё, что тебе сейчас нужно, так это хорошо выспаться, на утро ты почувствуешь себя лучше».
* Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его (её) за эти чувства.
* Помогите ему (ей) постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
* Помогите найти людей и места, которые могли бы снизить переживаемый стресс.
* Помогите ему (ей) понять, что присутствующее чувство безнадёжности не будет длиться вечно.

Профилактика юношеских депрессий, по мнению И.С. Кона, заключается не в избегании конфликтных ситуаций – это просто не возможно, а в создании такого психологического климата, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким, непризнанным и неполноценным. Всё это смертельно серьёзно и требует чуткости и внимания педагогов и родителей, а раннее распознавание симптомов депрессии суицидальных мыслей – важный фактор предупреждения непоправимых последствий.

***Человеку нужно снизить страдания и боль, снять эмоциональное напряжение, помочь исполнить нереализованные возможности, вывести сознание из узкого туннеля, дать ему широкий выбор действий во время кризиса, и, конечно вывести из состояния самоизоляции.***