



СОХРАНИМ ДЕТЯМ ЖИЗНЬ

Памятка
для родителей



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!

Беду со страшным названием «СУИЦИД»...

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- На сегодняшний день существуют риски суицидального поведения у детей и подростков.
- Повод для суицида может быть, с точки зрения взрослых, пустяковый.
- У детей недостаточно опыта переживания, страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

**СУИЦИД ВОЗМОЖНО
ПРЕДОТВРАТИТЬ!**

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- высказывания о нежелании жить: «Скоро все закончится...», «У вас больше не будет проблем со мной», «Всё надоело, я никому не нужен» и т.д.;
- частые смены настроения;
- изменения в привычном режиме питания, сна;
- рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- стремление к уединению;
- потеря интереса к любимым занятиям;
- раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей;
- пессимистические высказывания: «У меня ничего не получится», «Я не смогу» и т.д.;
- резкое снижение успеваемости, пропуски уроков;
- употребление психоактивных веществ;
- чрезмерный интерес к теме смерти.

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребёнка.
- Окружить ребёнка вниманием и заботой.
- Обратиться за помощью к психологу.
- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

В беседе с ребёнком важно:

- Внимательно слушайте ребенка, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
 - **ВАЖНО!** Расспросите ребенка о сути тревожащей ситуации. Формулируйте простые и прямые вопросы спокойно и доходчиво;
 - Поинтересуйтесь, какая помощь необходима;
 - Выражайте спокойствие от услышанного без осуждения ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
 - Избегайте споров и наставлений о том, что беда ребенка ничтожна;
 - Воздержитесь от убеждений, что жизнь ребенка лучше других, поскольку высказывания типа «У всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя ненужным и бесполезным;
 - Постарайтесь изменить романтико-трагедийный ореол представлений о смерти;
 - Избегайте неоправданных утешений, так как ребенок зачастую отказывается принимать советы.
- ВАЖНО!** Осторожно подчеркнуть временный характер проблем;
- Обсудите и проговорите с ребенком конструктивные способы выхода из сложившейся ситуации.
- ВАЖНО!** Варианты решения задач должны быть максимально приближены к реальности.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:

Общероссийский «Телефон доверия»:

8 800 2000 122 *круглосуточно*

Региональный телефон «Горячей линии»:

8 (4012) 390 671 *круглосуточно*

ГАОУ «Центр диагностики
и консультирования
детей и подростков»

т. 8 (4012) 934504

(с 9.00-13.00, 14.00-17.00)

ГБУЗ «Центр медицинской
профилактики и реабилитации
Калининградской области»

т. 89097839399

(с 9.00 до 17.00)