

В беседе с ребенком 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. Формируйте прямоту и простите вопросы спокойно и доходчиво*
 - *Поинтересуйтесь, каковы помощь необходима*
 - *Выражайте спокойствие от услышанного без осуждения ребенка за любовь, даже самые шокирующие высказывания*
 - *Избегайте споров и настаиваний 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 чувствовать себя ненужным и бесполезным*
 - *Постарайтесь изменить романтико-трагедийный ореол представления о смерти*
 - *Избегайте неоправданных утешений, так как ребенок зачастую отказывается принимать советы*
 - **ВАЖНО!** *Невяззучиво 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.*
- Телефон доверия анонимный бесплатный - 8 800 2000 122
- Горячая линия Следственного комитета РФ
- "Ребёнок в опасности" - 8 800 250 37 31 (круглосуточно)
- Центр психолого-педагогической помощи семье и детям "на Московской" (4932)33-25-63 (запись к психологам)
- Ивановская городская служба психолого-педагогического сопровождения "Перспектива" (4932) 32-53-59 (запись к психологам)
- Региональный консультативный центр "Семейная академия" 8-(905) 109-31-01 (34-31-01)
- "Телефон доверия" на базе МКУ "Молодёжный центр" города Иваново (4932) 23-83-90

Профилактика суицидального поведения у детей и подростков



Рекомендации для родителей

Суицид – намеренное умышленное лишение себя жизни, если проблема остаётся актуальной в течение длительного времени. При этом ребёнок не делится переживаниями с окружающими.

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.

Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы.

Ни один ребёнок не решит уйти из жизни и воплотит своё решение за считанные часы.

Причины суицидального поведения:

- Семейные – около 50%
- Конфликты со сверстниками – 13-15%
- Любовные – 13-15%
- Индуцированные СМИ – большинство групповых суицидов.

Цель суицида: желание привлечь к себе внимание или сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

Пик суицидов: возраст 15-16 лет; весна – Апрель, Май, осень – Октябрь; день недели - понедельник.

Признаки суицидальных намерений:

- Разговоры и фантазии ребёнка о самоубийстве
- Акцент внимания на эпизодах суицида в фильмах и новостях
- Появление у ребёнка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в Интернете
- Стремление к одиночеству и уединению, отказ от общения всегда говорят о психологическом дискомфорте
- Разговоры и рассуждения ребёнка о его ненужности
- Маскируемые попытки ребёнка пообщаться с Вами или одноклассниками
- Непривычные разговоры о любви к Вам, близким или одноклассникам
- Попытки быстрее закончить все свои дела
- Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с

- Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие.
- Резкие перепады настроения, неадекватная реакция, беспричинные слёзы
- Плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины
- Склонность к риску и неоправданном опрометчивым поступкам

Советы родителям:

- Если увидели хоть один из вышеперечисленных признаков, уделите внимание ребёнку, поговорите с ним
- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним
- Обязательно содействуйте в преодолении препятствий
- Одобряйте положительные начинания детей словом и делом
- Не применяйте физические наказания
- Больше любите своих детей, будьте внимательны и деликатны с ними
- Принимайте своих детей такими, какие они есть
- Внушайте детям оптимизм и уверенность в себе
- Если кто-либо из Ваших знакомых и друзей вызывает у Вас опасение в отношении Вашего ребёнка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком
- Научите ребёнка ответственности за свои поступки и решения. Сформируйте у него потребность, предвидеть последствия своих поступков
- Не оставляйте нерешёнными проблемы, касающиеся психического и физического здоровья Вашего ребёнка.
- **Помните! Недоценка серьёзности чувств и намерений ребёнка может привести к непоправимым последствиям. Безразличное или пренебрежительное отношение к его жалобам способно подтолкнуть к необдуманному шагу.**

При необходимости
воспользуйтесь телефонами,
указанными на обороте.