

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

- ✓ 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 слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребёнка за любые, самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «У всех есть такие же проблемы» заставляют ребёнка ощущать себя ещё более ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтически-трагедийный ореол представлений о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребёнок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- одновременно стремиться вселить в ребёнка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться привести конструктивные способы решения проблемной ситуации

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

ЗА ПОМОЩЬЮ:

ГБОУ «Новгородский областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Адрес: Великий Новгород,
ул. Большая Конюшенная, д. 7
тел. 8 (8162) 77-32-50

Общероссийский детский
телефон доверия:
8-800-2000-122
(КРУГЛОСУТОЧНО, БЕСПЛАТНО)

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СОХРАНИМ

ДЕТЯМ

ЖИЗНЬ»

