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 ребенку 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.

✓ Ребенку 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…», «все 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 ребенка 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 смерт

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

✓ попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка

✓ 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 ребенком 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 ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у вех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтическо-трагедийный ореол представлений о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребенок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- одновременно стремиться вселить в ребенка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться привести конструктивные способы решения проблемной ситуации

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:

«Дети онлайн» - консультирование по вопросам негативного влияния в интернете
(8.00-18.00 мск по будням, бесплатно)
8-800-250-00-15

———

Телефон доверия, круглосуточно,
Центр «Родник», г. Новосибирск
(383) 276-35-17, бесплатно

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

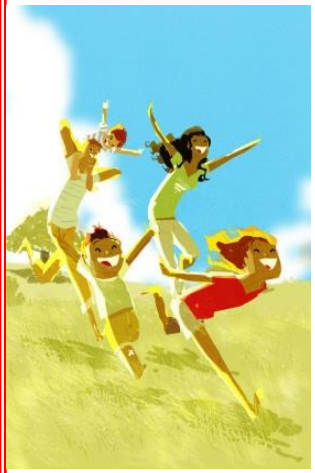
ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

НОВОСИБИРСКОГО ОБЛАСТНОГО ДЕТСКОГО КЛИНИЧЕСКОГО ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ДИСПАНСЕРА

(383) 218-70-35

8.00-20.00 ПО БУДНЯМ

БЕСПЛАТНО

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СОХРАНИМ ДЕТЯМ ЖИЗНЬ»