

Что Вы можете сделать?

- Будьте внимательны к ребенку;
- умейте показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умейте слушать ребенка;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой, предлагайте конструктивные подходы к ее решению;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться;
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Что бы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

Поддерживать ребенка – значит, верить в него!

Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при участии тех, кого она считает значимыми для себя.

Вы можете обратиться за помощью!

ГБОУ ЦППРК «РостОК»

Контакты:

Телефон: +7 (86559) 7-29-26

Адрес: г. Буденновск, пр. Будённого, 71,

E-mail: rost-psi@mail.ru

Сайт: <http://rostok-bud.ucoz.ru/>

В VK: <https://vk.com/club216710099>

В Ок: <https://ok.ru/group/70000000973497>

**Телефон доверия для детей,
подростков и их родителей
(бесплатный):**

8-800-2000-122



Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное образовательное
учреждение «Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции «РостОК»
356800 г. Буденновск, Ставропольского края,
пр. Будённого, 71
Тел. (86559) 7-29-26 E-mail: Rost-psi@mail.ru
ИНН/КПП 2624024648 / 262401001

Профилактика суицидального поведения у детей и подростков:

*что необходимо знать и помнить
(для родителей и педагогов)*

г. Будённый, 2024 г.

СУИЦИД

– это преднамеренное лишение себя жизни...

Почему ребенок решается на самоубийство?

- чувствует себя никому не нужным;
- нуждается в любви и помощи;
- не может сам разрешить сложную ситуацию;
- накопилось множество нерешенных проблем;
- боится наказания;
- хочет отомстить обидчикам;
- хочет получить кого-то или что-то.

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация;
- проблемы в учебе;
- мало друзей;
- нет устойчивых интересов, хобби;
- ссора с любимой девушкой или парнем;
- семейная история суицида;
- перенесли тяжелую утрату;
- жертвы насилия;
- употребляющие алкоголь, наркотики;
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений;
- имеют склонность к депрессиям.

Депрессивное состояние подростка может повлечь за собой серьезные, опасные и непоправимые последствия!!!

Симптомы депрессии у детей и подростков:

- Дисфория, или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие;
- Изменение аппетита и веса тела;
- Потеря энергии;
- Изменение продолжительности сна;
- Изменение психомоторной активности;
- Чувство собственной никчемности или вины;
- Мысли о смерти;
- Суицидальные намерения или попытки;
- Социальная замкнутость;
- Снижение успеваемости или изменение отношения к школе;
- Несвойственная раньше агрессивность;
- Жалобы на плохое самочувствие;
- Ожидание наказания.

4 основных метода оказания психологической помощи подростку, пребывающему в депрессии:

- активная эмоциональная поддержка подростка, находящегося в состоянии депрессии;
- поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;
- обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- расширение временной перспективы и самопонимания.

Чтобы поддержать ребенка, взрослым необходимо:

- ✓ проводить больше времени с ребенком;
- ✓ разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы;
- ✓ демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему;
- ✓ позволить ребенку начать с «нуля», поддерживая его уверенность в том, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха;
- ✓ обеспечить подростку соблюдение режима дня;
- ✓ заняться с ребенком новыми делами;
- ✓ уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться;
- ✓ позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно;
- ✓ помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;
- ✓ при необходимости, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту, психиатру.