

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СОХРАНИМ ДЕТЯМ ЖИЗНЬ»

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;
- ✓ 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 смерти.

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.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:

Общероссийский детский телефон доверия:

8-800-2000-122

(круглосуточно, бесплатно)

Бесплатная психологическая поддержка родителей по телефону
(на территории Республики Башкортостан):

8-800-347-5000

Педагог-психолог МАОУ Школы №79 Палагушкина П.Г.



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 всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- ✓ постараться изменить романтически-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