

Общие рекомендации

- Необходимо соблюдать режим дня: проследить за тем, чтобы ребенок хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта
- Установите доверительные взаимоотношения
- Помогайте ребенку строить реальные цели в жизни и стремиться к ним
- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей
- Давайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.
- Необходимо одобрять словом и делом любые стоящие положительные начинания детей

**Делайте всё, чтобы ребёнок понял:
сама по себе жизнь – это ценность, ради
которой стоит жить.**

Мы работаем в ваших интересах!

Нужна помощь?

Мы обязательно поможем!

Телефон доверия Центра:

пн.-чт. с 9:00 до 18:00, в пт. до 17:00

Обед с 13:00 до 14:00

573-93-93



Памятка для родителей
по профилактике суицидального
поведения

«ПОМОЩЬ РЯДОМ»



**отделение психолого-педагогической
помощи, включающее экстренную
психологическую помощь**

**г. Ломоносов, Дворцовый пр-т, 55/8
e-mail psy.ped.55_8@mail.ru**

**СПб ГБУ СОН «Центр социальной
помощи семье и детям
Петродворцового района СПб»
Тел./факс 576-17-87**

Сайт: www.dobro.org.ru

Тревожные сигналы

Суицид – умышленное лишение себя жизни.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами

Выделяют причины подростковых самоубийств:

- конфликты с окружающими – 94% (в первую очередь с родителями – 66%)
- переживание чувства обиды – 32%
- чувство одиночества, стыда, недовольства собой, боязнь наказания – 38%

- Прямое или косвенное выражение желания убить себя, высказывания о нежелании продолжать жить
- Повышенный интерес к теме смерти (прослушивание музыки, просматривание видеоклипов, чтение книг и т.д. с присутствием суицидального содержания)
- Рискованное поведение, способное привести к причинению вреда своей жизни и здоровью
- Резкое изменение поведения: неряшливый вид, утрата интереса к любимым занятиям, появление желания уединиться, раздаривание дорогих ребенку вещей
- Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита/чрезмерное потребление пищи, постоянное ощущение слабости, бессонница/чрезмерная сонливость
- Изменение эмоционального фона: длительное подавленное настроение, раздражительность, резкие перепады настроения, «беспричинные» слезы
- Внезапное снижение успеваемости и рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины

Данные сигналы - не всегда приводят к суициду, но это повод быть внимательнее к состоянию подростка.

Что делать при подозрении на суицидальное поведение:

- Постарайтесь поговорить с ребенком «по душам», избегая прямых вопросов о желании совершить суицид, если сам ребенок затронул эту тему
- Выразите обеспокоенность - дайте знать, что вы волнуетесь и хотите помочь
- Будьте внимательным слушателем
- Помогите определить источник психологического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Не оставляйте одного: оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь
- Важность сохранения заботы и поддержки: если критическая ситуация и миновала, то педагоги или семьи не могут позволить себе расслабиться.
- Обратитесь за помощью к специалистам

Очень опасно, когда подросток остаётся наедине со своими мыслями, а родные и друзья не хотят его услышать