

## Как предотвратить детский суицид

-  1. Выяснить интересы ребёнка в Сети: музыка, фото, круг общения.
-  2. Взять под контроль сим-карты ребёнка.
-  3. Наладить контакт с родителями друзей.
-  4. Рассказать ребёнку о телефоне доверия или позвонить самому.
-  5. Записать на приём к детскому врачу-психотерапевту в поликлинике или частном центре.



## Что должно насторожить родителей в поведении подростка



Частая смена настроения



Конфликты дома, в школе



Изменение аппетита



Нарушение сна



Неразделённая любовь, дружба



Общение только с компьютером

Сеть поддержки подростков  
74.RU



Нелегко найти подход к ребёнку?  
Родителем быть трудно иногда!  
Наберите номер телефона,  
Мы – на расстоянии звонка!



**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
для детей, подростков  
и их родителей



**Помощь детского психолога**  
бесплатно, анонимно  
круглосуточно

**8-800-2000-122**

Воспитывать сложно – позвонить легко



**Для предотвращения суицидов у детей  
взрослые могут сделать следующее:**



**воспитывать  
у детей  
уверенность  
в своих силах  
и  
возможностях**

**внушать  
детям  
оптимизм и  
надежду**

**проявлять  
сочувствие  
и  
понимание**

**осуществлять  
контроль за  
поведением  
ребёнка,  
анализировать  
его отношения  
со  
сверстниками**

## 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

- На сегодняшний день существуют риски суицидального поведения у детей и подростков.
- 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.

# **Памятка родителям “как спасти ребенка от одиночества”**

**Обязательно скажите:**

**«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»**

**«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»**

**«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»**

**«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»**

**«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»**

**«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»**