

## Чего нельзя делать?

- не читайте нотации,
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание,
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.,
- не спорьте,
- не предлагайте неоправданных утешений,
- не смейтесь над подростком.

## Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите,
- чаще обнимайте и целуйте,
- поддерживайте в сложных ситуациях,
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций,
- вселяйте в него уверенность в себе,
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

Детский телефон доверия:

**8-800-2000-122**

**Звонок бесплатный и анонимный**



## 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!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

*На сайте нашего Центра*

**<http://cpmss-irk.ru>**

вы сможете получить **online консультацию педагога-психолога** по интересующим вас вопросам



ГАУ ЦППМиСП

Адрес: 664022, Иркутская обл., г.

Иркутск,

ул. Пискунова, 42,

Телефон: 8 (3952) 700-940

Факс: 8 (3952) 700-940

Эл. почта: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)



Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

## Памятка родителям по профилактике детского суицида



г. Иркутск

2021 год

**Суицид** – это преднамеренное лишение себя жизни.

*Почему ребенок решается на самоубийство?*

- нуждается в любви и помощи,
- чувствует себя никому ненужным,
- 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,
- ⇒ перенесли тяжелую утрату,
- ⇒ семейная история суицида,
- ⇒ склонность к депрессиям.
- ⇒ употребляющие алкоголь, наркотики,
- ⇒ ссора с любимой девушкой или парнем,
- ⇒ жертвы насилия, попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.
- ⇒ необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,

## **Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида:**

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти,
- отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.



Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

## **Признаки готовящегося суицида:**

- ◆ угрожает покончить с собой,
- ◆ отмечается резкая смена настроения,
- ◆ раздает любимые вещи,
- ◆ «приводит свои дела в порядок».
- ◆ становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать,
- ◆ живет на грани риска, не бережет себя,
- ◆ утратил самоуважение.

## **Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к своему 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 решению проблемы,
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно,
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц,
- обратитесь за помощью к специалистам.