

*Если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с ребенком, немедленно обратитесь к специалистам!

**Телефон доверия
для детей, подростков и их
родителей**

**8-800-2000-122
анонимно
бесплатно
круглосуточно**

**МБУ «Центр медико-психолого-
педагогического
сопровождения детей
и подростков»**

**Адрес: 347909, Ростовская обл.,
г. Таганрог, ул. Москатова, 1.**

Тел.: +7 (8634) 600-608

сайт:

**<http://cmpps.virtualtaganrog.ru>. e-
mail: tg.cmppa@tagobr.ru**



**"Профилактика
суицидау детей и
подростков"**

БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Основные причины возникновения мыслей о суициде у подростков:

1. Конфликты с учителями, родителями, сверстниками.
2. Желание привлечь внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
3. Неразделенная любовь.
4. Подросток подвергается физическому или моральному насилию.
5. Алкоголь и наркотики.
6. Пропаганда суицида в социальных сетях.

Признаки суицидального поведения:

1. Утрата интереса к любимым занятиям.
2. Изменения обычного поведения в школе и/или дома.
3. Пренебрежение к собственному виду, неряшливость.
4. Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова.
5. Вспышки негативных эмоций.
6. Разговоры о самоубийстве, интерес к материалам о способах суицида.
7. В социальных сетях является подписчиком групп: "Рина", "Тихий дом", "Ня.пока", "F57", "Три кита" и др.

Рекомендации родителям

Сохраняйте эмоциональный контакт, чаще обнимайте своего ребенка, говорите что Вы его любите

Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно

Обсуждайте ближайшее и далекое будущее ребенка, старайтесь совместно строить перспективы будущего, а не навязывать их

Помогите выражать ребенку свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через спорт; душевные переживания через доверительный разговор)

Если Вы заметили хотя бы один признак суицидального поведения, обратитесь за консультацией к психологу

Если Вы слышите

"Ненавижу всех"

"Все безнадежно и бессмысленно"

"Все было бы лучше без меня!"

"Вы не понимаете меня!"

"У меня никогда ничего не получается"

"Я совершил ужасный поступок"

Обязательно скажите

"Чувствую, что что-то происходит, давай поговорим об этом"

"Чувствую, что ты подавлен, давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить"

"Ты много значишь для меня, я беспокоюсь о твоём настроении. Поговори со мной"

"Расскажи мне, что ты чувствуешь, я действительно хочу тебя понять"

"Ты сейчас ощущаешь недостаток сил, давай обсудим, как это изменить"

"Я чувствую, что ты ощущаешь вину, давай поговорим об этом"

Запрещено говорить

«Когда я был в твоём возрасте...»
Да ты просто несешь чушь!»

"Подумай о тех, кому хуже, чем тебе"

"Не говори глупостей, поговорим о другом"

«Где уж мне тебя понять!»

"Не получается – значит, ты не старался"

"И что ты теперь хочешь?
Говори"

немедленно !"