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:

8-800-2000-1

Звонок бесплатный и ан

всем ответим

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

jivosite

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

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

Памятка родителям по профилактике детского суицида

г. Иркутск
2021 год

Суицид – это <u>преднамеренное</u> лишение себя жизни.

Почему ребенок решается на самоубийство?

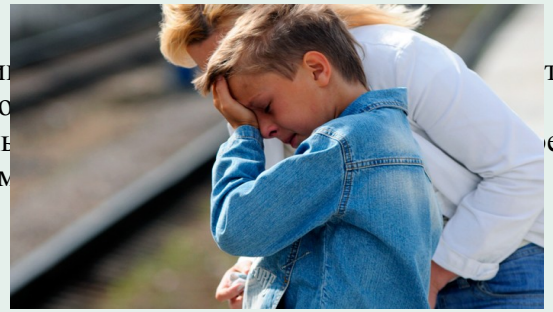
- нуждается в любви и помощи,
- чувствует себя никому ненужным,
- не может сам разрешить сложную ситуацию,
- накопилось множество нерешенных проблем,
- боится наказания,
- хочет отомстить обидчикам,
- хочет получить кого-то или что-то.

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.



Суи то
руко
испы е
врем

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,
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц,
- обратитесь за помощью к специалистам.