

♦ Аккуратно попытайтесь узнать, что он думает о жизни, о смерти, возникали ли у него мысли о самоубийстве.

♦ Расскажите о своих трудностях из прошлого, как вы справились, что вам помогло.

♦ Предложите какое-либо совместное занятие, дело (прогулка, выезд на природу на выходных, аквапарк в следующем месяце).

♦ Усиьте контроль за ребенком, старайтесь занять каждую минуту его времени, чтобы отвлечь от негативных мыслей.

♦ Чаще хвалите за любое дело, ободряйте, говорите о своих чувствах к нему.

♦ Вместе с этим выясните обстановку в школе (успеваемость, отношения с одноклассниками, друзьями, учителями).

♦ Сообщите классному руководителю о своих опасениях, так как необходимо наблюдать за поведением ребенка.

♦ Поговорите с друзьями ребенка, постарайтесь выяснить, что они знают.

♦ Проверьте социальные сети, в которых состоит ребенок (не поступает ли угроз).

♦ Обратитесь за помощью к психологу, предложите позвонить по Телефону доверия или

Помните, без родительской поддержки ребенок часто опускает руки!!!



Куда обратиться за помощью?

По телефонам доверия:

- ♦ Всероссийский Телефон доверия
8-800-2000-122 (круглосуточно)
- ♦ Телефон доверия психологической службы УМВД России по Вологодской области:
8 8172 50-57-93 (с 8:00 до 17:00)
- ♦ Телефонная линия «Ребёнок в опасности»: 123 (с мобильных телефонов),
8 8172 78-08-20 (круглосуточно)

По адресу:

БУ ВО «Тотемский центр ППМСП»
г. Тотма, ул. Клочихина, д. 2
Телефон регистратуры: 8(81739)2-15-17
Телефон психолого-педагогической помощи
«ПЕРЕКРЁСТОК»: 8-960-298-89-06
(работает еженедельно по средам
с 17.00 до 18.00)
Сайт: <http://www.tzpmss.edu35.ru>
Скайп: центр ппмсп
(консультации по записи через регистратуру)
Группа Вконтакте: БУ ВО «Тотемский центр ППМСП»

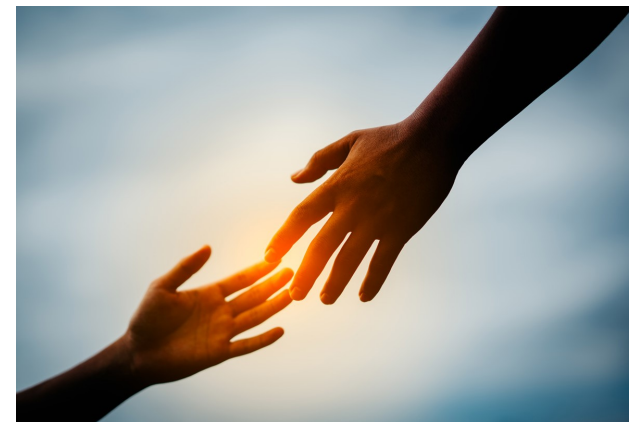
Буклет подготовила педагог-психолог

Корепова Л. В.

БУ ВО «ТОТЕМСКИЙ ЦЕНТР ППМСП»

Родителям о подростковом суициде

Не допустить беды



*«Мир, вероятно спасти уже не удастся,
но отдельного человека всегда можно»*

И. Бродский

Тотьма, 2020

Внимание: знаки!

Что в поведении подростка должно насторожить:



♦Высказывания: «Было бы лучше умереть», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Скоро все закончится», шутки на тему смерти. Сообщение друзьям о намерении (н-р в сообщениях), размещение своей фотографии в черную рамку.

♦Фиксация на теме смерти в литературе, живописи, музыке; появление статусов и цитат о смерти на страничке в социальной сети, мрачных картинок.

♦Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, страх, беспомощность, безнадёжность, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), внезапная смена эмоций.

♦Негативные оценки своей личности (ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен).

♦Необычное, нехарактерное поведение (более безрассудное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденность и повышенная общительность у молчаливых).

♦Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.

♦Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий, неряшливость, небрежное отношение к вещам.

♦Символическое прощание с ближайшим окружением (дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость, подготовка видеоролика, письма, прощальные посты в социальных сетях).

Что делать, чтобы не допустить суицидальных попыток?



♦Сохранять и поддерживать благоприятную, спокойную, доверительную атмосферу в семье.

♦Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными

они ни казались.

♦Стараться регулярно разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами (но не навязываясь и не давя на ребенка). Покажите, что вы слышите его, и поддерживаете во всем.

♦Научите просчитывать последствия своих действий и меру ответственности. Постарайтесь задавать открытые вопросы, чтобы ребенок смог подумать (н-р: «Какие “за” и “против” этого решения?», «На что это больше всего повлияет?»).

♦Научите ребенка выражать эмоции правильно (агрессию через спорт, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими).

♦Стресс – это физическая реакция организма, Эффективно бороться с ним поможет любая деятельность, требующая физических усилий: спорт, пение, танцы...

♦Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд. Это является «разрядкой», несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

♦Поддерживайте семейные традиции, ритуалы.

♦Поддерживайте режим дня подростка.

♦Обсудите с ребенком работу служб, которые могут оказать помощь, запишите номера телефонов.

Что делать, если заметили у ребенка признаки суицидального поведения?



♦Самое сложное сохранить внутреннее спокойствие, а это сделать необходимо!

♦Создайте спокойную домашнюю атмосферу, никаких ссор, скандалов, уменьшите количество требований к ребенку, никаких наказаний и угроз, чтобы не спровоцировать его к действиям.

♦ Не давите на ребенка, не будьте излишне назойливы.

♦Покажите свое беспокойство его состоянием: «Я вижу, что ты подавлен...», «Меня беспокоит твое состояние», «Я вижу, что с тобой что-то происходит в последнее время, не хочешь поделиться...» И даже если, ребенок откажется от разговора, скажите, что вы рядом, если решит поговорить.

♦Регулярно интересуйтесь его настроением, состоянием, успехами, трудностями, покажите их временный характер.

♦Постарайтесь выяснить причины такого поведения, чем можете помочь или кто-другой может быть полезен ребенку

♦Порассуждайте вместе, что уже сделал ребенок для преодоления трудной ситуации, что еще можно сделать. Каковы последствия (+ и -) каждого из этих вариантов для ребенка и окружающих. Запишите их.

♦Вспомните пример из его детства, что у него не получалось, как он справился с трудностями, перечислите все успехи и заслуги ребенка.

♦Выясните у ребенка о его планах на завтра, на выходные, на более далекое будущее, каким себя видит?