

◆ 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).

◆ Усильте 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, постараитесь 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:

- ◆ Общероссийский 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. Тотьма, ул. Ключихина, 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»

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

Буклет подготовила педагог-психолог

Корепова Л. В.

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), помещение 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.
- ◆ Ставьтесь 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).
- ◆ Стress – 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 времененный 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?