

### **Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к 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 ее решению
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

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

### **Поддерживать ребенка – значит, верить в него!**

Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при участии тех, кого она считает значимыми для себя.

### **Вы можете обратиться за помощью!**

 **ГБОУ СО «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Лад»»**

**Директор ЦППРиК «Лад» -**  
Петрова Ирина Васильевна

**Руководитель реабилитационного отдела -**  
Стенникова Ирина Андреевна

**Контакты:** тел. реабилитационного отдела -  
8(34350) 7-16-89

E-mail: Ladomail@e1.ru

**Адрес:** г. Полевской, Черемушки, 24

 **Областной кризисный центр**  
(г. Екатеринбург)

**Контакты:** тел.- 320-36-93  
320-39-94  
330-47-46

Прохорова Елена Владимировна

### **Телефон доверия (бесплатный):**

- Линия для взрослых – 88003001100
- Линия для детей и подростков – 88003008383

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Лад»»

## **Профилактика суицидального поведения у детей и подростков:**

**что необходимо знать и помнить**

*пособие для родителей  
и педагогов*

г. Полевской

## СУИЦИД

– это преднамеренное лишение себя жизни...

### Почему ребенок решается на самоубийство?

- чувствует себя никому не нужным
- нуждается в любви и помощи
- 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
- ссора с любимой девушкой или парнем
- семейная история суицида
- перенесли тяжелую утрату
- жертвы насилия
- употребляющие алкоголь, наркотики
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений
- имеют склонность к депрессиям

**Депрессивное состояние подростка может повлечь за собой серьезные, опасные и непоправимые последствия!!!**

## Симптомы депрессии у детей и подростков:

- Дисфория, или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие
- Изменение аппетита и веса тела
- Потеря энергии
- Изменение продолжительности сна
- Изменение психомоторной активности
- Чувство собственной никчемности или вины
- Мысли о смерти
- Суицидальные намерения или попытки.
- Социальная замкнутость
- Снижение успеваемости или изменение отношения к школе
- Несвойственная раньше агрессивность
- Соматические жалобы
- Ожидание наказания

### 4 основных метода оказания психологической помощи подростку, пребывающему в депрессии:

- активная эмоциональная поддержка подростка, находящегося в состоянии депрессии;
- поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;
- обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- расширение временной перспективы и самопонимания.

## Чтобы поддержать ребенка, взрослым необходимо:

- ✓ Проводить больше времени с ребенком.
- ✓ Разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.
- ✓ Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему.
- ✓ Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.
- ✓ Обеспечить подростку соблюдение режима дня.
- ✓ Заняться с ребенком новыми делами.
- ✓ Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
- ✓ Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- ✓ Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- ✓ При необходимости, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту, психиатру.