

«Суицид – это то, чего почти всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо — это вовремя заметить тревожные сигналы.»

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями.

Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности.

Поддерживайте у ребёнка позитивный образ себя.

Формируйте образ счастливого будущего для подростка.

Чаще вызывайте на разговор любой тематики.

Телефоны доверия:

8-800-300-83-83

8-800-300-11-00

8-800-2000-122

Центр психического здоровья детей
229-98-98

Детский Центр кризисных состояний
320-36-93

Центр «Диалог» приглашает вас на индивидуальные психологические консультации и профилактические сеансы на аппаратных комплексах:

Универсальная методика коррекции и развития адаптационных возможностей «КОМФОРТ»

Антистрессовый вибромзыкальный светозвуковой комплекс «АУРА»

Комплексная образовательно-профилактическая программа «ВОЛНА»

В вашем распоряжении библиотека и читальный зал
часы работы:
понедельник-четверг, с 10.00 до 16.00

Мы готовы оказать вам квалифицированную помощь и психологическую поддержку.

Запись по телефону: **251-29-04**
с понедельника по пятницу
с 9.00 до 17.00

Наш адрес:
г.Екатеринбург, ул. 8 марта, 55А
сайт центра: <http://dialog-eduekb.ru>

Муниципальное бюджетное учреждение

Екатеринбургский Центр

психолого-педагогической поддержки

несовершеннолетних



КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?

рекомендации родителям

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

И. Бродский

Суицид – лишение себя жизни

Что в поведении подростка должно насторожить:

- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;
- подавленное настроение, раздражительность (длительное время);
- резкое изменение поведения (стал неряшливым, избегает друзей, близких, потерял интерес к тому, что любил раньше);
- раздаривание дорогих ему вещей;
- проявления беспомощности;
- предшествующие попытки самоубийства;
- разговоры о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации:

- Отвержение сверстниками, травля
- Острый конфликт со взрослыми.
- Несчастливая любовь.
- Тяжелая жизненная ситуация.
- Личная неудача на фоне высокой ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения.
- Нестабильная семейная ситуация (развод, конфликты, насилие).

Приемы предупреждения суицидов.

Что делать?

- Установите **заботливые взаимоотношения**.
- **Анализируйте вместе** каждую трудную ситуацию.
- **Будьте внимательным слушателем.** У человека на «краю» потребность в обсуждении своей боли и ему больше требуется говорить самому, чем беседовать с вами.
- **Задавайте вопросы.** «Питательной средой» суицида является секретность. Когда беспокоящие мысли выходят на поверхность, беды кажутся более разрешимыми.
- **Не спорьте.** Споры, обвинения, ироничные замечания вызывают у еще большую подавленность.
- **Не предлагайте неоправданных утешений.** Отнеситесь с уважением к его чувствам и переживаниям.
- **Предложите поразмыслить об альтернативных решениях**.
- **Не оставляйте подростка одного** в ситуации высокого суицидального риска.
- **Обратитесь за помощью к специалистам.**
- **Обсудите с ним работу служб,** которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов.

Не следует говорить ребенку:

- «Подумай о тех, кому еще хуже»
- «Сам виноват, не жалуйся»
- «Где уж мне тебя понять!»
- «Ничего, у всех такие же проблемы»
- «Подумай о маме (о нас...)!»
- «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?»
- «Нет, ты так на самом деле не думаешь!»
- «Не говори глупостей!»
- «И что ты теперь хочешь?»

Помогающие фразы::

- «Я вижу, что тебе очень плохо»
- «Ты все-таки взволнован. Поделись со мной, я постараюсь понять тебя»
- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»
- «Когда ты почувствовал себя хуже?»
- «Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены?»
- «К кому из окружающих они имели отношение?»
- «Как ты думаешь, кто мог бы тебе помочь?». (Можно попросить подростка составить рейтинг тех, на кого он может опереться.)
- «Как ты думаешь, все ли для тебя потеряно или проблему можно как-то решить?»
- «Чем бы хотел заниматься? Что еще ты не успел сделать в жизни?»

