

Если Вы заметили признаки опасности, нужно:

- Организовать ребенку щадящий режим дома и в школе.
- Посетить с ребенком психолога. Продемонстрировать ребенку любовь и поддержку.
- Обратиться к семейным традициям, попытаться отвлечь ребенка от навязчивых мыслей.
- Побаловать ребенка любимыми блюдами и развлечениями, стараться, чтобы он чаще испытывал чувство радости и удовольствия. Стараться, чтобы ребенок максимальное количество времени бывал на солнце.
- В случае затяжной депрессии обратиться к психиатру, психотерапевту.

И, запомните!

Главное для Вас в этот момент не успехи ребенка, а его здоровье и жизнь!

Куда обратиться за помощью?

Индивидуальные и групповые психологические консультации для детей, родителей и педагогов

- *У Вас есть вопросы, на которые Вы не можете получить ответ?*
- *Вы сомневаетесь в правильности своих действий?*
- *Не можете самостоятельно найти выход из сложившейся ситуации?*

Обратитесь к школьному психологу.

ПАМЯТКА

(родителям)

по профилактике суицидов детей

Спасите
своего ребенка



Важная информация №1

- Суицид (самоубийство) может совершить любой подросток, особенно суицидального характера не существует.
- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковым.
- У детей нет опыта страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети и подростки совершают демонстративные суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Иногда «переигранные демонстрации» заканчиваются смертью.

Знаки опасности

- Высказывания типа: «скоро всё закончится», «разве это жизнь», «все надоело», «я всех освобожу».
- Нарушение сна, аппетита.
- Частая смена настроения.
- Потеря интереса к любимым занятиям, нетипичное поведение.
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
- Замедленные движения, речь.
- Стремление к уединению.
- Раздача своих вещей.
- Потеря самоуважения, высказывания типа: «у меня все равно не получится», «я не смогу».
- Неряшливый вид, преобладание в одежде черного цвета.
- Резкое снижение успеваемости, прогулы, демонстративное поведение, агрессия, употребление алкоголя.
- Интерес к теме смерти в музыке, литературе, шутки на эту тему.
- Рисунки с символикой смерти.

Важная информация №2

Это провоцирует суицид:

- Смерть или суицид в близком окружении.
- Фильмы, телепередачи о суициде сверстников или кумиров.
- Чрезмерная нагрузка, которая ведет к нервному истощению.
- Состояние сильного эмоционального напряжения во время конфликтов.
- Унижение ребенка, критика при посторонних.
- Депрессия.

Узнать о возможных причинах – сделать шаг к тому, чтобы этого никогда не случилось