

В беседе с ребенком важно:

- внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтическо-трагедийный ореол представлений о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребенок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- одновременно стремиться вселить в ребенка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться привести конструктивные способы решения проблемной ситуации

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:

БОУ ЧР «Центр образования и комплексного сопровождения детей»
Адрес: г. Чебоксары, ул. Семашко, д.1;
Тел.: (8352) 51-31-99, 52-70-77

Психотерапевтический центр
БУ ЧР «Республиканская
психиатрическая больница»
Адрес: г. Чебоксары, ул. К.Иванова, д.20
Тел.: (8352) 58-53-41

МБУ «Центр ППМСП «Содружество»
Адрес: г. Чебоксары, ул. Университетская, 25
Тел.: 8(8352)41-22-17,41-22-11

МБУ «Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции «Семья»
Адрес: г. Чебоксары, пр. Мира, д.8.
Тел.: (8352) 63-27-14, 63-37-17

Общероссийский детский
телефон доверия:
8-800-2000-122
(круглосуточно, бесплатно)



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СОХРАНИМ

ДЕТЕЙ

ЖИЗНЬ»



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!

Беду со страшным названием суицид...

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- ✓ Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый
- ✓ У детей недостаточно опыта переживания 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
- ✓ Многие подростки считают суицид проявлением силы характера
- ✓ Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя
- ✓ Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью



СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения
- Изменения в привычном режиме питания, сна
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению
- Потеря интереса к любимым занятиям
- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков
- Употребление **психоактивных** веществ
- Чрезмерный интерес к теме смерти

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

- ✓ попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка
- ✓ окружить ребёнка вниманием и заботой
- ✓ обратиться за помощью к психологу
- ✓ в случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие **интереса** к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту

