

Что делать?...

Если вы заметили признаки опасности нужно:

- Организовать ребёнку щадящий режим дома и в школе;
- Посетить с ребёнком психолога
- Продемонстрировать ребёнку любовь и поддержку;
- Обратиться к семейным традициям, попытаться отвлечь ребёнка от навязчивых мыслей;
- Не оставляйте ребёнка одного;
- Побаловать ребёнка любимыми блюдами и развлечениями, стараться, чтобы он чаще испытывал чувство радости;
- В случае затяжной депрессии обратиться к психиатру или психотерапевту.

ЗАПОМНИТЕ!

**ГЛАВНОЕ ДЛЯ ВАС В ЭТОТ
МОМЕНТ ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ
РЕБЁНКА!**

Куда обратиться за ПОМОЩЬЮ



ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8 800 200 01 22

М У «Средняя общеобразовательная
школа №1»

Телефон: 8-42344-56-6-86

Сайт: <https://lipovtsy1.primorschool.ru/>

Что можно сделать для того, чтобы ПОМОЧЬ...



Памятка для родителей

2021г

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии.

Факторы риска:

- наличие родственников, совершивших суицид;
- отсутствие теплых, доверительных отношений в семье (нежелательный ребенок), чувство отверженности;
- потеря родителей, распад семьи;
- избиение или насилие со стороны родителей или других родственников;
- физическое или моральное унижение со стороны близких людей;
- чувство страха, обиды, тоски;
- конфликт с педагогами или одноклассниками;
- страх наказания за совершенные или несовершенные поступки;
- одиночество;
- патология характера или психическое заболевание.

Опасные высказывания и их ПРИЧИНЫ:

- нуждается в любви и помощи «**Ненавижу свою жизнь!**»;
- чувствует себя никому не нужным «**Никому я не нужен... Лучше умереть!**»;
- не может сам разрешить сложную ситуацию «**не могу больше этого вынести... Надоело... Сколько можно! Сыт по горло!**»;
- накопилось множество нерешенных проблем «**Это выше моих сил...**»;
- боится наказания «**Единственный выход умереть!**»;
- хочет отомстить обидчикам «**Больше ты меня не увидишь!...**» «**Они пожалеют о том, что мне сделали!**».

Признаки суицидального поведения:

- угрожает покончить с собой;
- отмечается резкая смена настроения;
- раздает любимые вещи;

- «приводит свои дела в порядок»;
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;
- живет на грани риска, не бережет себя;
- утратил самоуважение.

Что можно сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку;
- умейте показывать свою любовь к нему, чаще обнимайте, целуйте;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умейте слушать ребенка;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- вселяйте в него уверенность в себе.

Слова, которые ласкают душу ребенка:

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
- Будьте внимательным слушателем;
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- Помогите определить источник психического дискомфорта;
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;
- **Внимательно выслушайте подростка!**

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКИХ СУИЦИДОВ.

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
- Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.