

*Если Вы понимаете, что у Вас по
каким-то причинам не получается
сохранить контакт с ребенком,
немедленно обратитесь к
специалистам!

**Телефон доверия
для детей, подростков и их родителей**

**8-800-2000-122
анонимно бесплатно круглосуточно**

**МБУ «Центр
медико-пси
холого-
педагогичес
кого
с
о
п
р
о
в
о
ж
д
е
н
и
я
д
е**

т
е
й
и
п
о
д
р
о
с
т
к
о
в
»

Адрес:
347909,
Ростовская
обл., г.
Таганрог,
ул.
Москатова,
1.
Т
е
л
.

:
+
7
(
8
6
3
4
)
6
0
0
-
6
0
8

сай т:

[http://cmpps
s.virtualtag
anrog.ru](http://cmpps.virtualtaganrog.ru). e-
mail:
[tg.cmppa@t
agobr.ru](mailto:tg.cmppa@tagobr.ru)

"Профи
лакти
ка
суици
да у

детей
и
 подро
стков"

БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Таганрог

Основные причины возникновения мыслей о суициде у подростков:

1. Конфликты с учителями, родителями, сверстниками.
2. Желание привлечь внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
3. Неразделенная любовь.
4. Подросток подвергается физическому или моральному насилию.
5. Алкоголь и наркотики.
6. Пропаганда суицида в социальных сетях.

Признаки суицидального

поведени я:

1. Утрата интереса к любимым занятиям.
2. Изменения обычного поведения в школе и/или дома.
3. Пренебрежение к собственному виду, неряшливость.
4. Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова.
5. Вспышки негативных эмоций.
6. Разговоры о самоубийстве, интерес к материалам о способах суицида.
7. В социальных сетях является подписчиком групп: "Рина", "Тихий дом", "Ня.пока", "F57", "Три кита" и д.р.

Рекомендации родителям

• Сохраняйте эмоциональный контакт, чаще обнимайте ребенка, говорите что любите

• Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно

• Обсуждайте ближайшее и далекое будущее ребенка, старайтесь совместно строить перспективы будущего, а не навязывать их

• Помогите выражать ребенку эмоции в социальных сетях приемлемых формах (через спорт; душевные переживания через доверительный раз

• Если Вы заметили хоть один признак суицидального поведения обратитесь за консультацией к психологу

Если Вы слышите

"Ненавижу всех"

"Все безнадежно и бессмысленно"

"Всем было бы лучше без меня!"

"Вы не понимаете меня!"

"У меня никогда ничего не получается"

"Я совершил ужасный поступок"

Обязательно скажите

"Чувствую, что что-то происходит, давай поговорим об этом"

"Чувствую, что ты подавлен, давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить"

"Ты много значишь для меня, я беспокоюсь о твоём настроении. Поговори со мной"

"Расскажи мне, что ты чувствуешь, я действительно хочу тебя понять"

"Ты сейчас ощущаешь недостаток сил, давай обсудим, как это изменить"

"Я чувствую, что ты ощущаешь вину, давай поговорим об этом"

Запрещено говорить

«Когда я был в твоём возрасте...»
Да ты просто несешь чушь!»

"Подумай о тех, кому хуже, чем тебе"

"Не говори глупостей, поговорим о другом"

«Где уж мне тебя понять!»

"Не получается – значит, ты не старался"

"И что ты теперь хочешь?
Говори немедленно!"