*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 хологопедагогичес кого C 0 П p В 0 Ж Д е Н И Я Д

е

т	:
e	+
Й	7
И	(
п	8
0	6
Д	3
p	4
0)
C	6
Т	0
K	0
0	-
В	6
»	0
Адрес:	8
347909,	3
Ростовская	сай т:
обл., г.	
Таганрог,	http://cmpp
ул.	s.virtualtag
Москатова,	
1.	anrog.ru. e-
Т	mail:
е	tg.cmppa@t
Л	
	agobr.ru

детей "Профи И лакти подро ка стков" суици да у **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 суицидал ьного

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 эмоцион контакт, чаще обнимай ребенка, говорите что любите

Всегда восприни проблемы и переж ребенка серье

Обсуждайте ближайшее и далекон будущее ребенка, старайтесь совмес строить перспекти будущего, а не навяз их

Помогите выражать реб эмоции в социал приемлемых формах (а через спорт; душег переживания чер доверительный раз

Если Вы заметили хот признак суицидального обратитесь за консулисихологу

Если Вы слышите

"Ненавижу всех"

"Все безнадежно и бессмыслен- но"

"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 твоем настроение.
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 твоем 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!"