### «Чтобы избежать суицида, нужно вовремя заметить тревожные сигналы»

**Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. **Делитесь собственным опытом, собственными размышлениями.**

Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

**Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности.

**Поддерживайте** у ребёнка позитивный образ себя.

**Формируйте** образ счастливого будущего для подростка.

Чаще **вызывайте ребенка на разговор** любой тематики.

***Что Вы можете сделать?***

•серьёзно отнеситесь ко всем угрозам, пусть специалист (психолог, психиатр) решает, насколько они реальны;  
•будьте внимательны к своему ребенку, умейте слушать ребенка;  
•откровенно разговаривайте с ним;  
•не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;  
•не оставляйте ребенка один на один с проблемой;  
•предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;  
•вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться  
конструктивно;  
•привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;  
•не бойтесь просить о помощи

**Единый общероссийский телефон доверия (анонимно)**

*Экстренная психологическая помощь детям и родителям. Взаимоотношения детей и родителей, отношения детей со сверстниками, конфликтные ситуации*

**8 800 2000 122**

**В СРЦ Миллеровского района вы можете получить консультацию психолога.**

Услуги оказываются бесплатно

Запись по телефону: **8(86385)2-45-65**

с понедельника по пятницу

с 9.00 до 16.00

**Наш адрес: г.Миллерово, ул. Захарова, 7**

**Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения Ростовской области «Социально-реабилитационный центр Миллеровского района»**

****

# УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА

**ОТ РОКОВОГО**

# ШАГА!

*рекомендации родителям*

***Помните:***

*своевременная помощь и поддержка ребенка в кризисном, депрессивном  
состоянии – эффективнейший способ профилактики деструктивного  
поведения и в том числе – суицида.*

### Суицид

*(лат. sui - себя, caedo - убивать)*

### умышленное лишение себя жизни

### Причины суицида:

### • Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых • Резкое повышение общего ритма жизни • Социально-экономическая дестабилизация • Алкоголизм и наркомания среди родителей • Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие • Алкоголизм и наркомания среди подростков • Неуверенность в завтрашнем дне • Отсутствие морально-этических ценностей • Потеря смысла жизни • Низкая самооценка, трудности в самоопределении • Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни • Безответная влюбленность

### Беременность

### Что в поведении подростка должно насторожить:

* резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;
* подавленное настроение,

раздражительность (длительное

время);

* потеря аппетита или импульсивное обжорство,  
  бессонница или повышенная сонливость втечение, по крайней мере, последних дней,
* резкое изменение поведения (стал неряшливым, избегает друзей, близких, потерял интерес к тому, что любил раньше);
* раздаривание дорогих ему вещей;
* проявления беспомощности;
* предшествующие попытки

самоубийства;

* разговоры о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь;
* рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

### **Советы для родителей:** - Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей. - Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним. - Обязательно содействуйте в преодолении препятствий. - Одобряйте словом и делом любые стоящие положительные начинания молодых людей. - Не применяйте физические наказания. - Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

### Не оставляйте подростка одного в

ситуации высокого суицидального риска.

* ***Обратитесь*** за помощью к специалистам.
* ***Обсудите с ребенком работу служб***, которые могут оказать помощь в

ситуации, сопряженной с риском для жизни.

### Не следует говорить ребенку:

* «Подумай о тех, кому еще хуже»
* «Сам виноват, не жалуйся»
* «Где уж мне тебя понять!»
* «Ничего, у всех такие же проблемы»
* «Подумай о маме (о нас…)!»
* «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?»
* «Нет, ты так на самом деле не думаешь!»
* «Не говори глупостей!»
* «И что ты теперь хочешь?»
* «Ты много значишь для меня, для нас».

***Обязательно скажите ему:***

* «Чувствую, что что-то происходит.

Давай поговорим об этом»;

* «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
* «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»;
* «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»