

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ
И ТАКТИЧНЫ ПО ОТНОШЕНИЮ
К СВОИМ ДЕТЯМ!
ЛЮБИТЕ И БЕРЕГИТЕ ИХ!**

ПОМНИТЕ!

- * Недооценка серьезности чувств и намерений ребенка может привести к неоправданным последствиям.
- * Безразличное или пренебрежительное отношение к его жалобам способно подтолкнуть на необдуманный шаг.
- * Со стороны взрослых он должен постоянно получать поддержку, особенно в периоды возрастных кризисов и эмоциональных переживаний.
- * Научитесь вовремя распознавать тревожные знаки и предотвращать серьезные проблемы.
- * Устанавливайте с ребенком отношения, пронизанные заботой и вниманием к его духовной жизни.



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



Телефон доверия

**для детей, подростков и их родителей
8-800-2000-122**
анонимно бесплатно круглосуточно



Единая

**социально-психологическая помощь
«Телефон доверия» ХМАО-Югры
8-800-101-12-12
8-800-101-12-00**

**Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Ресурсный центр развития
социального обслуживания»**



**Профилактика
раннего
суицида
несовершеннолетних**

*В помощь
РОДИТЕЛЯМ*



2019 год

ОПАСНОСТЬ

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

*Прямое или косвенное выражение желания умереть или убить себя/ высказывания о нежелании продолжать жизнь.

*Повышенный интерес к теме смерти (прослушивание музыки, просмотр фильмов, чтение книг, игры, с присутствием суицидального контингента и т.п.)

*Резкое изменение поведения: неряшливый внешний вид, утрата интереса к любимым занятиям, появления желания уединиться, отдаление от близких людей, раздаривание дорогих ребенку вещей.

*Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита или чрезмерное потребление пищи, постоянное ощущение слабости, бессонница/ чрезмерная сонливость, кошмары во сне.

*Изменение эмоционального фона: подавленное настроение на протяжении длительного времени, раздражительность, резкие перепады настроения, «беспричинные» слезы.

*Внезапное снижение успеваемости и рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушение дисциплины.

СУИЦИДАЛЬНОГО

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ К РЕБЕНКУ В СЛЕДУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях)
- Личная неудача подростка (проигрыш в конкурсе, низкие баллы ЕГЭ, и др.)
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, употребление психоактивных веществ, алкоголя и т.п.)
- Резкое изменение социального окружения (в результате смены места жительства или учебы)



ПОВЕДЕНИЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Постарайтесь поговорить с ребенком «по душам», избегая прямых вопросов о желании совершить суицид, если ребенок сам затронул эту тему.

2. Внимательно выслушайте подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

3. Попытайтесь выяснить, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, загнанным в ловушку, должником.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

5. Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора.

6. Не бойтесь обращаться к специалистам-детскому (подростковому) психологу, так как такое обращение поможет уберечь вашего ребенка от трагического поступка.

