Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к ребенку
- умейте показывать свою любовь к нему
- откровенно разговаривайте с ним
- умейте слушать ребенка
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой, предлагайте конструктивные подходы к ее решению
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

Эти слова ласкают душу ребенка…

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

Поддерживать ребенка – значит, верить в него!

Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при участии тех, кого она считает значимыми для себя.

Вы можете обратиться за помощью!

ГБОУ СО «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо»

Директор ЦППРиК «Ладо» -
Петрова Ирина Васильевна

Руководитель реабилитационного отдела -
Стенникова Ирина Андреевна

Контакты: тел. реабилитационного отдела - 8(34350) 7-16-89, 8 - 904 - 54 - 97 - 002

Официальный сайт Центра: www.centerlado.ru
Электронная почта :centerlado@yandex.ru

Адрес: г. Полевской, Черемушки, 24

Областной кризисный центр (г. Екатеринбург)

Контакты: тел.- 320-36-93
320-39-94
330-47-46
Прохорова Елена Владимировна

Телефон доверия (бесплатный):

- Линия для взрослых – 88003001100
- Линия для детей и подростков – 88003008383

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо»

Профилактика суицидального поведения у детей и подростков:

что необходимо знать и помнить

пособие для родителей и педагогов

г. Полевской

СУИЦИД

– это преднамеренное лишение себя жизни…

Почему ребенок решается на самоубийство?

- чувствует себя никому не нужным
- нуждается в любви и помощи
- не может сам разрешить сложную ситуацию
- накопилось множество нерешенных проблем
- боится наказания
- хочет отомстить обидчикам
- хочет получить кого-то или что-то

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация
- проблемы в учебе
- мало друзей
- нет устойчивых интересов, хобби
- ссора с любимой девушкой или парнем
- семейная история суицида
- перенесли тяжелую утрату
- жертвы насилия
- употребляющие алкоголь, наркотики
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений
- имеют *склонность к депрессиям*

Депрессивное состояние подростка может повлечь за собой серьезные, опасные и непоправимые последствия!!!

Симптомы депрессии у детей и подростков:

- Дисфория, или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие
- Изменение аппетита и веса тела
- Потеря энергии
- Изменение продолжительности сна
- Изменение психомоторной активности
- Чувство собственной никчемности или вины
- Мысли о смерти
- Суицидальные намерения или попытки.
- Социальная замкнутость
- Снижение успеваемости или изменение отношения к школе
- Несвойственная раньше агрессивность
- Соматические жалобы
- Ожидание наказания

4 основных метода оказания психологической помощи подростку, пребывающему в депрессии:

– активная эмоциональная поддержка подростка, находящегося в состоянии депрессии;

– поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;

– обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;

– расширение временной перспективы и самопонимания.

Чтобы поддержать ребенка, взрослым необходимо:

- ✓ Проводить больше времени с ребенком.
- ✓ Разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.
- ✓ Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему.
- ✓ Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.
- ✓ Обеспечить подростку соблюдение режима дня.
- ✓ Заняться с ребенком новыми делами.
- ✓ Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
- ✓ Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- ✓ Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- ✓ При необходимости, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту, психиатру.