

ОБЩИЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- **ни в коем случае не** оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- **анализировать вместе** с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- **учить ребенка** с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков.
Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
- **воспитывать в ребенке** привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- **не иронизировать над ребенком**, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
- **обсудить с ним** работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;

Телефоны поддержки и помощи

Служба спасения: 112

Молодежный телефон доверия:
237-48-48

Детский телефон доверия:
8800-200-01-22
звонок бесплатный

Районный центр психолого-педагогического сопровождения детей и подростков
Адрес:
ул. Профсоюзная 47 А,
т. 262-61-78

Железнодорожный район
г. Ростова-на-Дону



Последняя капля

Профилактика
суицидального поведения



ОПАСНЫЕ ПРИЗНАКИ

Словесные:

Заявления и намеки, высказывания о смерти;

Поведенческие:

- Резкая потеря интереса к деятельности (досуговой, учебной, домашней помощи).
- Резкое изменение стиля поведения и способов общения (был таким – стал другим).
- Стремление к изоляции, устойчивое сильное уединение.
- Употребление подростком наркотиков.
- Изменение аппетита, сна, ритма жизни.
- Символическое прощание ребенка с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение их в порядок и т.п.)
- Стремление к рискованным действиям
- Резкое несоблюдение правил личной гигиены.
- Частые случаи травматизма, самоповреждение, членовредительство.



Опасные ситуации

- Несчастливая любовь.
- Нежелательная беременность.
- Сексуальные проблемы.
- Сильное давление со стороны взрослых.
- Тяжелая и неожиданная болезнь близких.
- Семейные факторы:
 - развод;
 - алкоголизм;
 - наркомания;
 - измена одного из родителей;
 - неучастие одного из родителей в воспитании ребенка;
 - буллинг;
 - погружение родителей в собственные проблемы
 - занятость на работе.
- Отвержение детей родителями;

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые! Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. **Депрессия – психофизиологическое состояние.** Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.