

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.

Наш адрес:
627070, Тюменская область,
с. Омутинское,
ул. Юбилейная, д. 3.

Режим работы:
Понедельник - пятница
с 8:00 до 16:12ч.

Оказание квалифицированной,
анонимной, бесплатной психологической,
педагогической, юридической помощи

Телефон «Доверия»
8(34544) 2-76-97

Наш сайт:
<http://centromut.ru>

ВКонтакте:
<http://vk.com/omutsrcn72>

Одноклассники:
<http://ok.ru/profile/551886397937>

Мой мир:
<http://my.mail.ru/bk/omut-poddergka/>

ICQ: 354999910
E-mail: omut-poddergka@bk.ru



Автономное учреждение социального
обслуживания населения Тюменской
области «Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних
с. Омутинское

Профилактика суицидального поведения у детей и подростков

*Памятка для родителей
и педагогов*



с. Омутинское 2016 г

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 успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- ➡ При необходимости, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту, психиатру.