

По данным статистики в последнее время участились случаи суицида среди детей и подростков. Во всех случаях суицидов имелись явные признаки эмоционального неблагополучия, которые отмечали окружающие, но помощь не была оказана вовремя...

*Ваше внимательное отношение может помочь предотвратить беду!*



## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый
2. У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится
3. Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
4. Многие подростки считают суицид проявлением силы характера
5. Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя
6. Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью

## СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения
- Изменения в привычном режиме питания, сна
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению
- Потеря интереса к любимым занятиям
- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков
- Употребление психоактивных веществ
- Чрезмерный интерес к теме смерти

## В БЕСЕДЕ С РЕБЕНКОМ ВАЖНО:

ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ, ТАК КАК ДЕТИ ОЧЕНЬ ЧАСТО СТРАДАЮТ ОТ ОДИНОЧЕСТВА И НЕВОЗМОЖНОСТИ ИЗЛИТЬ ПЕРЕД КЕМ-ТО СВОЮ ДУШУ;

ПРАВИЛЬНО ФОРМУЛИРОВАТЬ ВОПРОСЫ, СПОКОЙНО И ДОХОДИЧЕВО РАССПРАШИВАЯ О СУТИ ТРЕВОЖАЩЕЙ СИТУАЦИИ И О ТОМ, КАКАЯ ПОМОЩЬ НЕОБХОДИМА;

НЕ ВЫРАЖАТЬ УДИВЛЕНИЯ ОТ УСЛЫШАННОГО И НЕ ОСУЖДАТЬ РЕБЕНКА ЗА ЛЮБЫЕ, САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ;

НЕ СПОРИТЬ И НЕ НАСТАИВАТЬ НА ТОМ, ЧТО ЕГО БЕДА НИЧТОЖНА, ЕМУ ЖИВЕТСЯ ЛУЧШЕ ДРУГИХ, ПОСКОЛЬКУ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ТИПА «У ВСЕХ ЕСТЬ ТАКИЕ ЖЕ ПРОБЛЕМЫ» ЗАСТАВЛЯЮТ РЕБЕНКА ОЩУЩАТЬ СЕБЯ ЕЩЕ БОЛЕЕ НЕНУЖНЫМ И БЕСПОЛЕЗНЫМ;

ПОСТАРАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ РОМАНТИЧЕСКО-ТРАГИДИЙНЫЙ ОРЕОЛ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СОБСТВЕННОЙ СМЕРТИ;

НЕ ПРЕДЛАГАТЬ НЕОПРАДАННЫХ УТЕШЕНИЙ, ПОСКОЛЬКУ РЕБЕНОК ЗАЧАСТУЮ НЕ СПОСОБЕН ПРИНЯТЬ СОВЕТЫ, НО ПОДЧЕРКНУТЬ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМЫ;

ОДНОВРЕМЕННО СТРЕМИТЬСЯ ВСЕЛИТЬ В РЕБЕНКА НАДЕЖДУ, КОТОРАЯ, ОДНАКО, ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛИСТИЧНОЙ, ПОПЫТАТЬСЯ ПРИВЕТСИ КОНСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ

## КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

### ЗА ПОМОЩЬЮ:

ГОБУ «Новгородский областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: г. Великий Новгород, ул. Большая Конюшенная, д. 7  
тел. 77-32-50

Общероссийский детский телефон доверия (экстренной психологической помощи):

**8-800-2000-122**

(круглосуточно, бесплатно)

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«ВМЕСТЕ

ПРЕДОТВРАТИМ

БЕДУ»

