

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаются своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!

Беду со страшным названием «СУИЦИД»...

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- На сегодняшний день существуют риски суицидального поведения у детей и подростков.
- Повод для суицида может быть, с точки зрения взрослых, пустяковый.
- У детей недостаточно опыта переживания, страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Ребёнку 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», «Всё 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 ребёнка 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.

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребёнка.
- Окружить ребёнка вниманием и заботой.
- Обратиться за помощью к психологу.
- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

Общение с подростком

ТИПИЧНАЯ ФРАЗА	КАК НЕОБХОДИМО ГОВОРИТЬ
«Ты должен учиться!»	«Я уверен(-а), что ты можешь хорошо учиться»
«Ты должен думать о будущем!»	«Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?»
«Ты должен уважать старших!»	«Ты знаешь: уважение к старшим – это элемент общей культуры человека»
«Ты должен слушаться учителей и родителей!»	«Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушаться»
«Ты лжец!», «Ты опять врешь!»	«Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду». «Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать»