\*Если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с ребенком, немедленно обратитесь к специалистам!

**Телефон доверия**

# для детей, подростков и их родителей

**8-800-2000-122**

**анонимно бесплатно круглосуточно**

## МБУ «Центр медико-психолого- педагогического

**сопровождения детей и подростков»**

## Адрес: 347909, Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Москатова, 1.

**Тел.: +7 (8634) 600-608**

**сай**. **т:** [**http://cmpps.virtualtaganrog.ru**](http://cmpps.virtualtaganrog.ru/)**. e- mail:** [**tg.cmppa@tagobr.ru**](mailto:tg.cmppa@tagobr.ru)

"Профилактика суицида у детей и подростков"





Таганрог

# Основные причины возникновения мыслей о суициде у подростков:

1. Конфликты с учителями, родителями, сверстниками.
2. Желание привлечь внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных.

последствий, уйти от трудной ситуации.

1. Неразделенная любовь.
2. Подросток подвергается физическому или моральному насилию.
3. Алкоголь и наркотики.
4. Пропаганда суицида в социальных сетях.

# Признаки суицидального поведения:

1. Утрата интереса к любимым занятиям.
2. Изменения обычного поведения в школе и/или дома.
3. Пренебрежение к собственному виду, неряшливость.
4. Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова.
5. Вспышки негативных эмоций.
6. Разговоры о самоубийстве, интерес к материалам о способах суицида.
7. В социальных сетях является подписчиком групп:"Рина", "Тихий дом", "Ня.пока", "F57", "Три кита" и д.р.

# Рекомендации родителям



**Сохраняйте эмоциональный**

**контакт, чаще обнимайте своего ребенка, говорите что Вы его любите**



**Всегда воспринимайте проблемы и переживания**

**ребенка серьезно**



**Обсуждайте ближайшее и далекое будущее ребенка,**

**старайтесь совместно строить перспективы будущего, а не навязывать их**



**Помогите выражать ребенку свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через спорт; душевные переживания через доверительный разговор)**



**Если Вы заметили хотя бы один**

**признак суицидального поведения, обратитесь за консультацией к**

**психологу**

**Если Вы слышите**

"Ненавижу всех"

"Все безнадежно и бессмыслен- но"

"Всем было бы лучше без меня!"

"Вы не понимаете меня!"

"У меня никогда ничего не получается"

"Я совершил ужасный поступок"

### Обязательно скажите

"Чувствую, что что- то происходит, давай поговорим об этом"

"Чувствую, что ты подавлен, давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить"

"Ты много значишь для меня, я беспокоюсь о твоем настроение.

Поговори со мной"

"Расскажи мне, что ты чувствуешь, я действительно хочу тебя понять"

"Ты сейчас ощущаешь недостаток сил, давай обсудим, как это изменить"

"Я чувствую, что ты ощущаешь вину, давай поговорим об этом"

### Запрещено говорить

«Когда я был в твоем возрасте…"

Да ты просто несешь чушь!»

"Подумай о тех, кому хуже, чем тебе"

"Не говори глупостей, поговорим о другом"

«Где уж мне тебя понять!»

"Не получается – значит, ты не старался"

"И что ты теперь хочешь?

Говори немедленно !"