

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
- Привлекайте 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 не случилось, твой дом— твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

***Поддерживать ребенка—значит,
верить в него!***

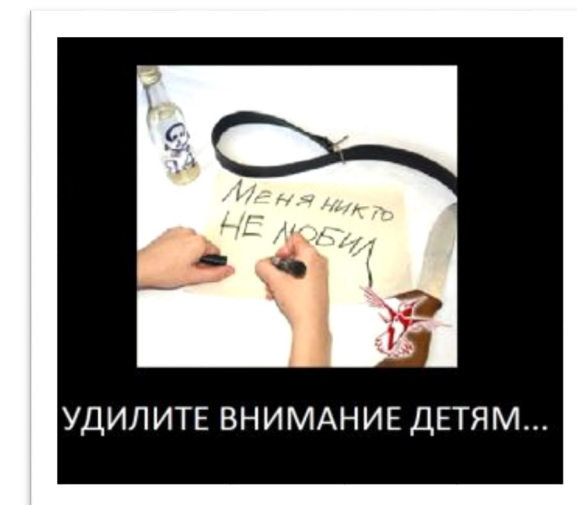


МОУ ДО «ППМС-ЦЕНТР МО АЛАПАЕВСКОЕ»

**МОУ ДО «ППМС-ЦЕНТР МО
АЛАПАЕВСКОЕ»**

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

**что необходимо знать и
ПОМНИТЬ**



**Пособие для родителей и
педагогов**

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

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 то 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.

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

Депрессивное состояние подростка может повлечь за собой серьезные, опасные и непоправимые последствия!!!