

## **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 доходчиво 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 романтически-трагедийный ореол представлений о собственной смерти;

-не предлагать неоправданных 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 привести конструктивные способы решения проблемной ситуации

## **КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:**

ГБОУ «Центр психолого- медико-  
социального сопровождения детей»  
Пензенской области

Адрес: г. Пенза,  
ул. Тимирязева, д.125, тел. 484088

**ГКУ «Областной социальный  
приют для детей и подростков»**

Адрес: г. Пенза,  
ул. Литвинова, д.1а, тел. 674905

Общероссийский детский  
телефон доверия:  
8-800-2000-122

**КРУГЛОСУТОЧНО  
БЕСПЛАТНО  
АНОНИМНО**

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**«ВМЕСТЕ**

**ПРЕДОТВРАТИМ**

**БЕДУ»**



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**

-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

-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

·Рассеянность, невозможность сосредоточиться

·Стремление к уединению

·Потеря интереса к любимым занятиям

·Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей

·П е с с и м и с т и ч е с к и е 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

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его проблемах и чувствах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!

Беду со страшным названием **суицид...**

суицид - (от лат. sui caedere — убивать себя) — преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное

## **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

-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

## **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 том числе в социальных сетях в Интернете

## **ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:**

-попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка

-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



## **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 доходчиво 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-трагедийный ореол представлений о собственной смерти на эмоционально окрашенную картину негативных последствий смерти;

-подчеркнуть временный характер проблемы и предложить несколько возможных для ребенка вариантов её решения;

-одновременно стремиться вселить в ребенка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться привести конструктивные способы решения проблемной ситуации

## **КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:**

ГБОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения детей»  
Пензенской области  
Адрес: г. Пенза,  
ул. Тимирязева, д.125, тел. 484088

ГКУ «Областной социальный приют для детей и подростков»  
Адрес: г. Пенза,  
ул. Литвинова, д.1а, тел. 674905

Общероссийский детский телефон доверия:  
8-800-2000-122  
(КРУГЛОСУТОЧНО, БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО)

В Следственном управлении Следственного комитета РФ по Пензенской области действует телефонная линия «Ребенок в опасности» тел. 36-17-19

Любой гражданин, который обладает информацией о подготавливаемом, совершаемом или совершенном противоправном деянии в отношении несовершеннолетних, может позвонить по телефону и сообщить о таких фактах

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **«СОХРАНИМ**

### **ДЕТЯМ**

### **ЖИЗНЬ»**

