



## РОДИТЕЛИ,

*Уважаемые родители! Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками.*

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду! Беду со страшным названием «**СУИЦИД**»...

■ 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.

■ Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

**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;
- резкое снижение успеваемости, пропуски уроков;
- употребление психоактивных веществ;
- чрезмерный интерес к теме смерти.

## Если ВЫ заметили признаки опасности **НУЖНО:**



- Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка.
- Окружить ребенка 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.

## РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

- Спокойная, доброжелательная обстановка в семье.
- Необходимо постоянно разговаривать с ребенком, знать его проблемы, строить планы на будущее.
- Внушать ребенку оптимистический настрой, вселять уверенность, показывать, что он способен добиваться поставленных целей.
- Предъявлять требования по возможностям ребенка.
- Получать положительные эмоции от совместного отдыха.



*Уважаемые родители, будьте внимательны к своим детям! Ваша любовь может помочь предотвратить беду!*

**В целях профилактики суицидального поведения детей и подростков функционирует Республиканская «Детская телефонная линия 8- 801 – 100-1611» по оказанию психологической помощи детям, оказавшимся в кризисном состоянии.**