

На сегодняшний день существуют риски суицидального поведения у 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.
- 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.

## В беседе с ребёнком важно:

- Внимательно слушайте ребенка, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
  - **ВАЖНО!** Расспросите ребенка о сути тревожащей ситуации. Формулируйте простые и прямые вопросы спокойно и доходчиво;
  - Поинтересуйтесь, какая помощь необходима;
  - Выражайте спокойствие от услышанного без осуждения ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
  - Избегайте споров и наставлений о том, что беда ребенка ничтожна;
  - Воздержитесь от убеждений, что жизнь ребенка лучше других, поскольку высказывания типа «У всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя ненужным и бесполезным;
  - Постарайтесь изменить романтико-трагедийный ореол представлений о смерти;
  - Избегайте неоправданных утешений, так как ребенок зачастую отказывается принимать советы.
- ВАЖНО!** Осторожно подчеркнуть временный характер проблем;
- Обсудите и проговорите с ребенком конструктивные способы выхода из сложившейся ситуации.
- ВАЖНО!** Варианты решения задач должны быть максимально приближены к реальности.

### КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:

Общероссийский «Телефон доверия»:

**8 800 2000 122** *круглосуточно*

Региональный телефон «Горячей линии»:

**8 (4012) 390 671** *круглосуточно*

ГАОУ «Центр диагностики  
и консультирования  
детей и подростков»

т. 8 (4012) 934504

(с 9.00-13.00, 14.00-17.00)

ГБУЗ «Центр медицинской  
профилактики и реабилитации  
Калининградской области»

т. 89097839399

(с 9.00 до 17.00)



# ВМЕСТЕ ПРЕДОТВРАТИМ БЕДУ

Памятка для  
педагогов

