

# Я ТЕБЯ СЛЫШУ!

## Памятка для родителей по профилактике суицида у детей

Подростковый суицид-крик о помощи, стремление привлечь внимание к своим переживаниям и состоянию



Обращайте внимание на тревожные симптомы у ребенка:

- Высказывания о нежелании жить
- Потеря интереса к жизни, уход от общения со сверстниками
- Раздача значимых вещей
- Пропуски уроков, безразличное отношение к школьной успеваемости
- Употребление алкоголя, наркотических веществ
- Частые перепады настроения
- Чрезмерный интерес к теме смерти
- Зависимость от интернета
- Суицидальные картинки в социальных сетях ребенка
- Рискованные формы поведения (прогулки по крышам)
- Не может сосредоточиться на уроках



Что вы можете сделать для своего ребенка?

- Окружить ребенка вниманием и заботой
- Выяснить причины подавленного состояния ребенка
- Беседу лучше проводить за чашкой чая со сладким.
- Использовать для общения фразы:
  - «Я чувствую, что тебя что-то тревожит, давай поговорим об этом»
  - «Я вижу, что с тобой что-то происходит, я волнуюсь, давай это обсудим»
  - «Что тебя волнует, какие у тебя проблемы?»



Почему Важно родителям обращаться за помощью к психологам:

- Выговориться
- Задать вопрос и получить информацию
- Узнать о возможных причинах проблем



В беседе с ребенком важно внимательно отнестись к чувствам и словам ребенка.

Правильно слушать, не выражать удивления, не осуждать, не спорить, не обесценивать проблему ребенка

Вместе поискать возможные варианты решения проблемы, не настаивая на своих.

Сформировать и поддержать стремление ребенка самому найти конструктивный выход

**Воспитывать сложно - обратиться за помощью легко**



Федеральный телефон доверия для детей и подростков

**8-800-2000-122**

Региональный телефон доверия для детей и подростков «ПЕРЕМЕНА»

**8-800-3000-122**