Главное управление образования Гомельского облисполкома

Государственное учреждение образования «Гомельский областной социально-педагогический центр»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Если Вы заметили в поведении своего ребенка:

✓ разговоры о снижении ценности жизни;

✓ появление литературы о желании уйти из жизни, просмотр соответствующей информации в интернете;

✓ попытки ребенка уединиться;

✓ непривычные разговоры о любви к Вам, внезапные выражения благодарности различным людям за любую помощь;

✓ попытки закончить все дела как можно быстрее, приведение дел в порядок;

✓ дарение своих любимых и ценных вещей, с которыми раньше не расставался;

✓ словесные и/или письменные указания или угрозы о самоповреждающем поведении;

✓ проблемы с аппетитом, бессонница, ночные кошмары;

✓ внезапную склонность к риску, неоправданным и опрометчивым поступкам;

✓ заявления ребенка о том, что он никому не нужен, что никто не заметит его отсутствия – **ни в коем случае не оставляйте без внимания!**

Бросайте все свои дела и старайтесь все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что подавленное настроение и ощущение потери смысла жизни ушло без следа!

Если чувствуете, что не можете справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к специалистам.

Телефон экстренной психологической помощи
тел. 8 0232 31-51-61, 170, **https://gokpb.by/**
Республиканский центр психологической помощи
тел. 8 017 300-10-06, **http://rcpp.by/**

Советы, которые помогут изменить ситуацию

❖ Проявите участие в жизни своего ребенка, внимательно выслушайте его, не пренебрегайте ничем из сказанного.

❖ Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации: «Что случилось в последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?» Чем я могу тебе помочь?».

❖ Оцените серьезность намерений ребенка, глубину его эмоционального кризиса. Знайте, наличие плана действий – знак реальной опасности!

❖ Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это».

❖ Давайте больше позитивных установок, оказывайте поддержку, вселяйте надежду о решаемости всех проблем.

❖ Подчеркивайте временный характер проблем.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!
БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа ***«все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это закончится», «так жить невозможно»***, вопросы ***«а что бы ты делал, если бы меня не стало?»,*** врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему больше не понадобятся.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его желание уйти из жизни снижается.

Если Вы слышите	***Обязательно скажите***	***Запрещено говорить***
«Ненавижу всех!»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Понимаю, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупости! Поговорим о другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

ПОМНИТЕ:

СПАСТИ РЕБЕНКА от ОДИНОЧЕСТВА

МОЖНО ТОЛЬКО ЛЮБОВЬЮ!