

## Приемы предупреждения суицидов

- ♦ *Воспринимайте ребенка всерьез.*
- ♦ *Выслушивайте – «Я слышу тебя».* Дайте ему возможность высказаться. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
- ♦ *Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья;*
- ♦ *Анализируйте* вместе каждую трудную ситуацию;
- ♦ *Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать* родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- ♦ *Не опаздывайте с ответами на его вопросы* по проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.;
- ♦ *Не иронизируйте*, если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы;
- ♦ *Будьте внимательны* к косвенным показателям. Каждое шутовское упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.
- ♦ *Подчеркивайте временный характер проблем* – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь.



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Березовский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

### *Директор*

**Елена Сергеевна Горбунова**

8 (34674) 2-22-80

### Отделение психологической помощи гражданам филиала п. Игрим

#### **Заведующий отделением**

Семенова Светлана Васильевна

тел. 8 (34674) 2-70-05

#### Психологи

Денисова Валентина Петровна

Атаманчук Ольга Юрьевна

Михеева Юлия Георгиевна

тел. 8 (34674) 2-70-05

#### Специалисты по работе с семьей

Витязева Наталья Вячеславовна

Ксенюк Евгения Вадимовна

тел. 8 (34674) 2-70-13

#### **Наш адрес:**

628146, Ханты – Мансийского АО - Югры,

Березовский район,

пгт. Игрим,

ул. Строителей, д. 8

#### **Часы работы**

**Пн. с 9.00 – 18.00ч.**

**Вт., ср., чт., пт.**

**с 9.00 – 17.00**

**Обед с 13.00 до 14.00**

Сайт учреждения: <http://бркцсон.рф>  
Электронная почта: [berkcsn@admhmao.ru](mailto:berkcsn@admhmao.ru)

Департамент социального развития Ханты-Мансийского автономного округа—Югры  
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Березовский районный комплексный центр социального обслуживания населения»



## Информационный буклет Как уберечь ребенка от рокового шага



*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,  
Но отдельного человека всегда можно»*

*И. Бродский*

пгт. Игрим, 2020

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом.

### Что должно насторожить в поведении подростка

- ♦ Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- ♦ Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, сохраняющиеся длительное время.
- ♦ Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься).
- ♦ Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- ♦ Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
- ♦ Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

### Не следует говорить ребенку:

«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»;  
«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;  
«Не говори глупостей. Поговорим о другом...»  
«Не получается – значит, не старался!»;  
«Все дети, как дети, а ты ...»;  
«Сам виноват, не жалуйся».

### Обязательно скажите ему:

«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;  
«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;  
«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»;  
«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».



### Ситуации, на которые надо обратить внимание

- ♦ Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- ♦ Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- ♦ Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- ♦ Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, общественное отвержение, заболевание).
- ♦ Резкое изменение социального окружения.
- ♦ Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

### Причины самоубийства:

- ♦ Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- ♦ Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- ♦ Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- ♦ Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).