

### *Предупреждающие признаки самоубийства*

- заявления ребенка о самоубийстве
- посещение сайтов, где рассказывается о способах самоубийства; неожиданный интерес к лекарствам, хранящимся дома и т.п.
- в разговорах, рисунках и письмах ребенка (подростка) проявляется озабоченность смертью
- подросток раздаривает свои личные вещи, отделяется от семьи
- агрессивное или враждебное поведение
- убегание из дома
- опасное поведение (например, неразборчивость в сексуальных взаимоотношениях)
- неуважительное отношение к собственной внешности
- резкое изменение характера (например, подросток был очень активным и неожиданно стал тихим)

### *Как вести себя в кризисной ситуации?*

- **Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности.** . Если Вы предполагаете риск суицида, действуйте в соответствии со своими убеждениями. Помните, из-за Вашего невмешательства может произойти непоправимое.
- **Принимайте ребенка как личность.** Любите его таким, какой он есть. Выражайте поддержку, ободряйте его словами, жестами, прикосновением.
- **Будьте собеседником.** Выслушивайте его очень внимательно, особенно если он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с ним, дайте выговориться. Задавайте ему вопросы, сами высказывайте свои мысли и чувства.
- **Оцените степень риска ситуации.** Постарайтесь определить серьезность намерений подростка. Мысли могут быть и мимолетными и выразиться в разработке плана и метода самоубийства.
- **Не оставляйте ребенка одного.** Проявите заботу и поддержку. Обратитесь за помощью к специалистам.

### *Рекомендации родителям*

- Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка.
- Анализируйте вместе с ребенком каждую трудную ситуацию.
- Учите ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков; формируйте у него потребность задаваться вопросом : «Что будет, если...»
- Не опаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о своих тревогах, страхах, сомнениях,
- Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, надо помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения проблемы.
- Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни, запишите соответствующие номера телефонов, а так же телефоны людей, которым сами доверяете и которые могут, по вашему мнению, оказать помощь в решении проблемы. Это могут быть священник, психологи, психотерапевты, специалисты детского телефона доверия.

## Как вести себя в кризисной ситуации?

*памятка для родителей*



*Разработана в КДНиЗП в 2017 году*

**Вы можете  
обратиться за помощью :**

**по анонимному круглосуточному  
телефону  
доверия  
8-800-2000-112**

**в полицию (тел.02 или 4-29-99);**

**в ПДН Сафоновского района  
(тел. 4-26-18);**

**При необходимости Вы всегда можете  
получить консультации в КДНиЗП  
в МО «Сафоновский район» по адресу:**

**г. Сафоново  
ул. Ленина д. 3 каб. 401.  
Телефон для справок  
2-17-28**



**«Большинство подростков,  
совершающих суицид,  
не хотят умирать. Так они  
пытаются решить  
проблемы, которые  
причиняют им физическую  
или эмоциональную  
боль...»**

