

## Изменения в состоянии ребёнка, которые вы можете наблюдать

- отгораживание от контактов, замкнутость, апатичность, сосредоточенность на себе и, как следствие, внешняя рассеянность;
- сниженное настроение;
- плохой аппетит или избирательность в еде (это когда ребенок может месяцами питаться пищей одного и того же типа – макаронами одного сорта или только картофельным экспресс- пюре, дошираками, другими пищевыми суррогатами);
- плаксивость;
- агрессивность;
- расстройства сна;
- жалобы на множественные недомогания.

### Причины детского суицида:

1. Постоянные ссоры с родственниками.
2. Неразделённая любовь.
3. Насилие в семье.
4. Смерть близкого или родного человека.
5. Желание привлечь к себе внимание.

**Суицид**- намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

**Будьте бдительны!**  
*Суждение, что люди решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.*

**За поддержкой вы можете обратиться к школьному психологу.**

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

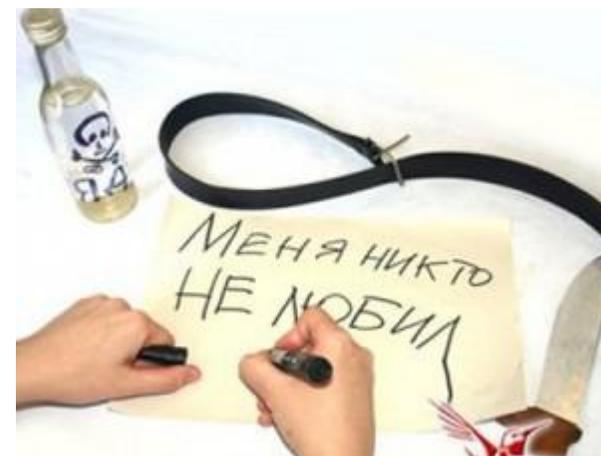
Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только *любовью!*

**Всероссийский телефон доверия**

**8 – 800 – 2000 – 122**

# КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?

(РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ)



МБОУ СОШ №3

## Рекомендации родителям:

Если вы слышите : «Ненавижу всех...»

Обязательно скажите: «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом».

Нельзя говорить: «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»

Если вы слышите: «Всем было бы лучше без меня!»

Обязательно скажите: «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение.

Поговорим об этом»

Нельзя говорить: «Не говори глупостей. Поговорим о другом.»

Если вы слышите: «Вы не понимаете меня!»

Обязательно скажите: «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»

Нельзя говорить : «Где уж мне тебя понять!»

Если вы слышите: «У меня никогда ничего не получается»

Обязательно скажите: «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

Нельзя говорить: ««Не получается – значит, не старался!»

Если вы слышите: «Я совершил ужасный поступок»

Обязательно скажите: «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»

Нельзя говорить: «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»

**Важно соблюдать следующие правила:**

-будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

- будьте терпеливы;

- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;

- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря:

«Ты не можешь убить себя, потому что...;

- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

*И, конечно, обращайтесь за помощью к специалистам!*