

**«Чтобы избежать суицида,  
нужно вовремя заметить  
тревожные сигналы»**

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. **Делитесь собственным опытом, собственными размышлениями.**

Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

**Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности.

**Поддерживайте** у ребёнка позитивный образ себя.

**Формируйте** образ счастливого будущего для подростка.

Чаще **вызывайте** ребенка на разговор любой тематики.

**Телефоны доверия:**

8-800-300-83-83

8-800-300-11-00

8-800-2000-122

**Центр психического здоровья детей**  
229-98-98

**Детский Центр кризисных состояний**  
320-36-93

**Центр «Диалог» приглашает вас  
на индивидуальные  
психологические консультации  
и профилактические**

**сеансы на аппаратных комплексах:**

- *Универсальная методика коррекции и развития адаптационных возможностей «КОМФОРТ»*
- *Антистрессовый вибромusыкальный светозвуковой комплекс «АУРА»*
- *Образовательно-профилактическая программа «ВОЛНА»*

В вашем распоряжении библиотека  
и читальный зал  
**часы работы:**  
понедельник-пятница, с 10.00 до 17.00

**Мы готовы оказать вам  
квалифицированную помощь  
и психологическую поддержку.**

Запись по телефону: **251-29-04**  
с понедельника по пятницу  
с 9.00 до 17.00

**Наш адрес:**  
г.Екатеринбург, ул. 8 марта, 55А  
сайт Центра: <http://dialog-eduekb.ru>



Муниципальное бюджетное учреждение  
Екатеринбургский Центр  
психолого-педагогической поддержки  
несовершеннолетних  
«ДИАЛОГ»



## **КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?**

*рекомендации  
родителям*

**«В жизни нет иного смысла,  
кроме того, какой человек сам  
придает ей, раскрывая свои  
силы, живя плодотворно»**

*Эрих Фромм*

## Суицид

(лат. sui - себя, caedo - убивать)  
умышленное лишение себя жизни.

### Что в поведении подростка должно насторожить:

- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;
- подавленное настроение, раздражительность (длительное время);
- резкое изменение поведения (стал неряшливым, избегает друзей, близких, потерял интерес к тому, что любил раньше);
- раздаривание дорогих ему вещей;
- проявления беспомощности;
- предшествующие попытки самоубийства;
- разговоры о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

### Опасные ситуации:

- тяжелая жизненная ситуация (неблагополучная семья, отвержение сверстниками, острый конфликт со взрослыми, несчастная любовь, смерть близких и др.)
- резкое изменение социального окружения.
- нестабильная семейная ситуация (развод, конфликты, насилие).

## Приемы предупреждения суицидов

### Что делать?

- Установите **заботливые взаимоотношения**.
- **Анализируйте вместе** каждую трудную ситуацию.
- **Будьте внимательным слушателем.** У человека на «краю» особая потребность в обсуждении своей боли и ему больше требуется говорить самому, чем беседовать с вами.
- **Задавайте вопросы.** «Питательной средой» суицида является секретность. Когда беспокоящие мысли выходят на поверхность, беды кажутся более разрешимыми.
- **Не спорьте.** Споры, обвинения, ироничные замечания вызывают у еще большую подавленность.
- **Не предлагайте неоправданных утешений.** Относитесь с уважением к его чувствам и переживаниям.
- **Предложите поразмыслить о том, как найти разные выходы из сложившейся ситуации.**
- **Не оставляйте подростка одного** в ситуации высокого суицидального риска.
- **Обратитесь за помощью к специалистам.**
- **Обсудите с ребенком работу служб,** которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни.

## Не следует говорить ребенку:

- «Подумай о тех, кому еще хуже»
- «Сам виноват, не жалуйся»
- «Где уж мне тебя понять!»
- «Ничего, у всех такие же проблемы»
- «Подумай о маме (о нас...)!»
- «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?»
- «Нет, ты так на самом деле не думаешь!»
- «Не говори глупостей!»
- «И что ты теперь хочешь?»
- «Ты много значишь для меня, для нас».

### Помогающие фразы::

Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом».

- «Когда ты почувствовал себя хуже?».
- «Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены?».
- «Как ты думаешь, кто мог бы тебе помочь?». (Можно попросить подростка составить рейтинг тех, на кого он может опереться).
- «Как ты думаешь, как можно решить эту проблему?».
- «Чем бы хотел заниматься?».
- «Я вижу, что тебе очень плохо».
- «Я чувствую, что ты все-таки взволнован. Поделись со мной, я постараюсь понять тебя».

