

Самое страшное горе для любого родителя— потерять своего ребенка.

Нам неподвластны болезни и несчастные случаи, но если хотя бы от чего-то мы и можем уберечь детей, то это от самоубийства.

Каждому родителю следует знать, что существует целый перечень признаков, которые сигнализируют, что ваш ребенок в опасности.

#### **В состоянии ребенка:**

- Устойчиво сниженное настроение. Частым спутником суицидального поведения является депрессия. Нередко грустное настроение сопровождается мыслями об отсутствии перспективы, пессимистической трактовкой любого события.

- Высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное беспокойство ребенка, его повышенная тревожность, особенно если они сочетаются с нарушениями сна, аппетита.

Чувство вины, которое не связано с реальными проступками. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.

#### **В поведении ребенка:**

- Разговоры подростка о самоубийстве, о бессмысленности жизни. Нередко обсуждение этих вопросов указывает на то, что мысли о смерти занимают ум ребенка.

- Частые поисковые интернет-запросы на тему смерти и способов ухода из жизни.

- Повышенный интерес к лекарствам, изучение инструкций по применению, аннотаций лекарственных средств, главным образом седативного действия.

- Приобретение средств, способствующих совершению суицида. Покупка средств увечья, лекарств указывает на подготовку к реализации суицидального замысла.

- Раздавание вещей, особенно субъективно значимых для ребенка.

При первых же малейших подозрениях на возможность суицида открыто и деликатно поговорите с ребенком, выслушайте его без осуждения и постарайтесь с полной ответственностью вникнуть в его проблему.

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь поговорить с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, спросите, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

#### **СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!**

Недооценка серьезности чувств и намерений ребенка может привести к непоправимым последствиям.

Безразличное или пренебрежительное отношение к жалобам подростка способно подтолкнуть его на необдуманный шаг.

**Значительная часть суицидальных попыток совершается не в результате тщательного планирования, а импульсивно и необдуманно, под влиянием текущего момента.**

Со стороны взрослых ребенок должен постоянно получать поддержку, особенно в периоды возрастных кризисов и эмоциональных переживаний.

- Обсуждайте с ребенком ситуации, возникающие в семье и личные проблемы детей.

- Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

- Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.

- Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания ребёнка.

- Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.

- Принимайте своих детей такими, какие они есть.

**Если вы заметили тревожные признаки в поведении ребенка:**

- Не отталкивайте ребенка, если он решил поделиться с вами своими проблемами. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к специалистам, чаще пытаются привлечь внимание и попросить помощь у близких людей.

- Доверяйте своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности у ребенка. Подмечайте предупреждающие знаки.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать.
- Дайте знать, что готовы ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать всё в секрете, если какая-то информация может оказать влияние на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что он говорит.
- Убедите подростка в том, что действительно есть человек, к которому можно обратиться за помощью.
- Позвольте подростку высказаться. Не прерывайте его.
- Помогите ребёнку осмыслить, как управлять кризисной ситуацией, и осознать, что сильный стресс препятствует принятию верного решения.
- Незамедлительно обратитесь к специалисту вместе с ребенком или же самостоятельно!

**Помогите ребенку поверить,  
что выход есть всегда!**

**«ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»**

**8-800-2000-122**

**ЕЖЕДНЕВНО с 9-00 до 21-00  
АНОНИМНО БЕСПЛАТНО  
КОНФИДЕНЦИАЛЬНО**



**Центр социальной  
помощи семье и детям  
«На Московской»**

Наш адрес:

г. Иваново, ул. Московская, д. 50/1

г. Иваново, ул. Победы, д.10

Адрес филиала учреждения:

г. Тейково, ул. Октябрьская, д. 24

Режим работы:

с понедельника по четверг

с 8.30 до 17.15

пятница с 8.30 до 16.00

Специалисты учреждения ведут прием  
по предварительной записи  
по телефону: 8 (4932) 33-25-63;  
филиал – 8 (49343) 2-48-69

Наш e-mail: [csp\\_ds@ivreg.ru](mailto:csp_ds@ivreg.ru)

Наш сайт: <https://обусо-цсп.рф>

Группа в социальной сети VK:

<http://vk.com/ivcpsid>



**ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
СЕМЬЕ И ДЕТАМ  
«НА МОСКОВСКОЙ»»**

**Буклет для родителей  
«Профилактика  
суицидального  
поведения»**



Иваново  
2022