

## Уважаемые родители!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь учёбой в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

### Если Вы заметили признаки опасности нужно:

- ♦ Попытаться выяснить причины кризисного состояния подростка.
- ♦ Окружить ребенка вниманием и заботой.
- ♦ Обратиться за помощью к психологу.

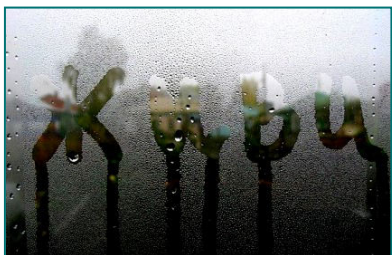
### ВНИМАНИЕ!

На базе Территориального центра реализуется социально значимый проект **«Факультет родительских наук»**. В случае необходимости, можно обратиться за помощью к медицинскому психологу, подростковому врачу-психиатру.

**Запись по телефону +79211494975**

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

*Иосиф Бродский*



## Наш адрес:

г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61

## Режим работы Центра:

понедельник—пятница  
8.30 - 13.00  
13.30-17.00

## Телефон:

54-41-43

(отделение психолого-педагогической и ранней помощи)

*Получить подробную информацию о деятельности Центра, а также оставить отзыв о предоставленных услугах вы можете, зайдя*

*на официальный сайт* нашего учреждения

<https://tercentr.ru>

или *в группе «ВКонтакте»*

<https://vk.com/club25954219>

## Контактные лица:

*Заведующий отделением*  
**Кондакова Светлана Григорьевна**

Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области  
«Территориальный центр социальной помощи семье и детям»



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ДЕТСКИЙ СУИЦИД»



*Информационный буклет для родителей по профилактике суицидальных проявлений среди несовершеннолетних*

**г. Вологда  
2021 г.**

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

### **Причины проявления суицида у подростков:**

- ◆ Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
- ◆ Алкоголизм и наркомания среди родителей и подростков.
- ◆ Жестокое обращение с подростком.
- ◆ Отсутствие морально - этических ценностей.
- ◆ Потеря смысла жизни.
- ◆ Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
- ◆ Социально-экономическая дестабилизация.
- ◆ Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
- ◆ Ссора со сверстниками.
- ◆ Смерть родственника.
- ◆ Безответная влюбленность.



### **Когда близким стоит быть особо внимательными?**

Подростковый суицид может быть как спланированным, продуманным, так и спонтанным, аффективным. Часто ему предшествуют следующие

#### **проявления:**

- ◆ Ребенок замкнут, у него нет друзей и он не откровенен с родителями.
- ◆ У ребенка вдруг появляется апатия и равнодушие ко всему.
- ◆ Ребенок склонен к ипохондрии, придумывает себе «страшные» болезни.
- ◆ Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне.
- ◆ Ребенок вдруг начинает раздавать друзьям и знакомым дорогие для него вещи
- ◆ Пренебрежение собственным видом, неряшливость.
- ◆ Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь.
- ◆ Плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины.
- ◆ Склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам.
- ◆ Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было.

### **Профилактика суицида среди подростков.**

Лучшая профилактика суицида – это безусловная родительская любовь, внимание и забота.

#### **Что может удержать подростка от суицида:**

- ◆ Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- ◆ Будьте внимательным слушателем.
- ◆ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- ◆ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- ◆ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- ◆ Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- ◆ Всегда подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает его состояние.
- ◆ Не бойтесь показаться беспомощными или глупыми в сложной ситуации: главное - будьте рядом с ребенком и поддерживайте его.