

Куда можно обратиться за помощью?

| Режим работы – круглосуточно   |  |
|--|--|
| Республиканская «горячая линия» по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию | 8 801 100 16 11  |
| «Телефон доверия» учреждения «Гомельский городской центр социального обслуживания семьи и детей»                     | 170  |
| «Телефон доверия» учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница»                             | 8 0232 31 51 61  |
| Режим работы – с 8.00 до 16.30 в рабочие дни   |  |
| ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»                                      | 8 0232 33 57 82  |
| Центр, дружественный подросткам «ПОДРОСТОК»  | 8 0232 31 08 86<br>8 0232 31 08 87<br>375 44 767 78 27 |

Обращение может быть анонимным!

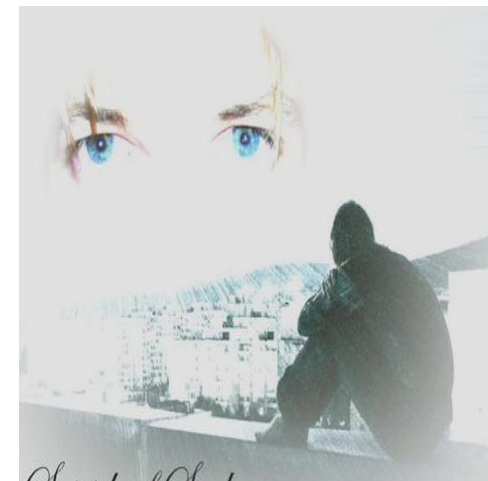
Уважаемые родители!  
Помните!

- Эти слова ласкают душу ребенка...
- Ты самый любимый!
  - Ты очень много можешь!
  - Спасибо!
  - Что бы мы без тебя делали!
  - Иди ко мне!
  - Садись с нами!
  - Расскажи мне, что с тобой?
  - Я помогу тебе...
  - Я радуюсь твоим успехам!
  - Чтобы ни случилось, твой дом - твоя крепость!
  - Как хорошо, что ты у нас есть!

Говорите эти слова своим детям

Государственное учреждение образования «Средняя школа №4 г.Светлогорска»

*Родителям о подростковом суициде*



## **Почему ребенок решается на самоубийство?**

- нуждается в любви и помощи и не получает их
- чувствует себя никому ненужным
- не может сам разрешить сложную ситуацию
- накопилось множество нерешенных проблем
- боится наказания
- хочет отомстить обидчикам
- хочет получить кого-то или что-то

## **Что должно насторожить в поведении ребенка?**

- угрожает покончить с собой, составляет записки об уходе из жизни
- заявляет: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я никому не нужен», «я больше не в силах выносить это» и т.п.
- отмечается резкая смена настроения
- раздает любимые вещи, «приводит свои дела в порядок»
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать
- живет на грани риска, не бережет себя
- утратил самоуважение
- начал или усилил употребление алкоголя или наркотиков

## **Чего нельзя делать?**

- не читайте нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком.

## **Что Вы можете сделать?**

- серьезно отнеситесь ко всем угрозам, пусть специалист (психолог, психиатр) решает, насколько они реальны;
- будьте внимательны к своему ребенку, умеете слушать ребенка;
- откровенно разговаривайте с ним;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- не бойтесь просить о помощи.

## **Советы внимательным и любящим родителям:**

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

