

## В беседе с ребенком важно:

- внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтическо-трагедийный ореол представлений о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребенок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- одновременно стремиться вселить в ребенка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться привести конструктивные способы решения проблемной ситуации

## КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

### ЗА ПОМОЩЬЮ:

Общероссийский детский  
телефон доверия:  
8-800-2000-122  
(круглосуточно, бесплатно)

### *Окружной телефон доверия*

8-800-101-12-12 (8.00-20.00)  
8-800-101-12-00 (20.00-8.00)  
(Бесплатно, анонимно)

### *Территориальная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав*

*Мозоленко Константин Георгиевич*  
32175

*БУ «Комплексный центр социального  
обслуживания населения «Гармония»*  
43117

### *Социально - психолого-педагогическая служба МБДОУ ДС «Ласточка»*

*педагог-психолог*  
*Куряева Ольга Григорьевна*  
*социальный педагог*  
*Рудковская Люция Наримановна*



Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение  
«Детский сад №3 «Ласточка»

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ВМЕСТЕ

## ПРЕДОТВРАТИМ БЕДУ»



Подготовила социальный педагог  
Рудковская Л.Н.

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

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

Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!

Беду со страшным названием **суицид**...

### ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый;

У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится; Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка;

Многие подростки считают суицид проявлением силы характера; Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя; Ребенку трудно просчитать ситуацию,



## СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения;
- Изменения в привычном режиме питания, сна;
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- Стремление к уединению;
- Потеря интереса к любимым занятиям;
- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей;
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков;
- Употребление психоактивных веществ;
- Чрезмерный интерес к теме смерти.

## ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

- ♦ попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка
- ♦ окружить ребёнка вниманием и заботой
- ♦ обратиться за помощью к психологу
- ♦ в случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

