

Уважаемые родители! Помните!

Куда можно обратиться за помощью?

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение РХ
«Абаканский строительный техникум»

Педагог-психолог
Социальный педагог

Единый социальный телефон по г.
Абакану:
8 (3902) 215-002

Единый социальный телефон по
Республике Хакасия:
8-800-200-3902
(звонок бесплатный)

Обращение может быть
АНОНИМНЫМ!

- 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 храню, что ты у нас есть!

Говорите эти слова своим
детям

Разработали: Социально-психологическая
служба

Родителям о подростковом суййиде



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 ни кому 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) решают, 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.

