

Куда можно обратиться за
помощью?

Телефон доверия
Гродненского районного
СПЦ

8 (0152)
68-15-14

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
как можно чаще!

Государственное учреждение
образования
«Гродненский районный социально-
педагогический центр»

*Родителям о
подростковом
суициде*



Гродненский район
2022

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, умейте 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;
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- не бойтесь просить о помощи.

Советы 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.*



