

Профилактика суицидального поведения:

- 1) В основе любой профилактики в первую очередь лежит любовь к ребёнку, его приятие (но не потворствование!);
- 2) Научите ребёнка делиться своими переживаниями: рассказывайте о своих успехах и неудачах, прислушивайтесь к советам ребёнка, не ругайте ребёнка за его «проделки», а вместе обсудите, как иначе можно было поступить в данной ситуации;
- 3) Научите ребёнка решать конфликтные ситуации;
- 4) Уделяйте ребёнку внимание: гуляйте, читайте вместе книги, обсуждайте фильмы, путешествуйте и т.п.;
- 5) Приглашайте друзей ребёнка в гости. Так Вы познакомитесь с детьми, будете иметь представление о ребятах, с которыми дружит Ваш ребёнок, и можете создать доверительные отношения с друзьями ребёнка;
- 6) Хвалите ребёнка, поддерживайте при неудачах;
- 7) Дайте право на ошибку. Мы все учимся у жизни, и не всегда принимаем правильные решения, делаем правильные поступки.



Важные телефоны:

Кабинет консультативно-медицинской и социальной помощи Ленинградский психоневрологический диспансер –
572-28-84

Телефон доверия Ленинградский психоневрологический диспансер –
8-800-200-47-03

Телефон для помощи лицам с кризисными состояниями и суицидальным поведением
8-800-200-47-03

СПб ГКУЗ «Центр восстановительного лечения «Детская психиатрия» им. С.С.Мнухина» -
234-43-84

МЧС, экстренная психологическая помощь (круглосуточно) – **718-25-16**

Телефон МКУ «Центр обеспечения образовательной деятельности муниципальных образовательных учреждений муниципального образования Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области» (ППМС-центр «Содействие») –
8-963-313-65-42

Комитет по образованию Ломоносовского муниципального района Ленинградской области

МКУ «Центр обеспечения образовательной деятельности муниципальных образовательных учреждений муниципального образования Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области»

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ О ДЕТСКОМ СУИЦИДЕ



«Нет в жизни ничего дороже отношений»

Эффект бабочки

Разработчик буклета:

педагог-психолог Зелёная Л.В.

С новым витком развития общества, количество причин детского суицида увеличивается. Кроме эмоциональной неустойчивости, отчуждённости, особенностей психики ребёнка, появилась ещё одна причина – социальные сети интернет. Дети привлекают в «группы смерти» социальных сетей и специально обученные люди, воздействуя на неустойчивую психику подростку, способствуют возникновению идеи о суициде.

Мифы и правда о суициде:

1. Когда люди говорят о совершении самоубийства, они только пытаются привлечь к себе внимание. Лучше всего игнорировать их. — **Ложное суждение.** Люди, которые говорят о самоубийстве или совершают суицидальную попытку, находятся в состоянии сильной эмоциональной боли и стараются поставить других людей в известность об этом.

2. Самоубийство случается без предупреждения. — **Ложное суждение.** Приблизительно 8 из 10 суицидальных личностей намекают окружающим о своих намерениях.

3. Склонность к самоубийству наследуется. — **Ложное суждение.** Склонность к самоубийству не передается генетически.

4. Самоубийство случается на всех уровнях общества и во всех социальных классах. — **Истинное суждение.**

5. Все суицидальные личности страдают от психических расстройств. — **Ложное суждение.** Не все психически больны. Личности с суицидальной установкой чувствуют безнадежность и беспомощность, не видят выхода из эмоционально болезненного состояния.

6. Разговор о самоубийстве может поощрить совершить суицид. — **Ложное суждение.** Если не говорить на данную тему, то невозможно определить, является ли опасность суицида

реальной. Беседа — часто первый шаг в предупреждении самоубийства.

7. Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, это не значит, что он всегда будет суицидальной личностью. — **Истинное суждение.** Суицидальный кризис обычно носит временный характер и не длится всю жизнь индивида.

8. Люди, которые покушаются на самоубийство, всегда полностью настроены на умирание. — **Ложное суждение.** Большинство людей с суицидальными намерениями колеблется в выборе между жизнью и смертью. Они скорее стремятся избавиться от непереносимой эмоциональной боли, нежели действительно хотят умереть.

9. Большинство людей, которые умирают вследствие завершенного суицида, пытались совершить самоубийство ранее. — **Истинное суждение.**

10. Все действия во время суицидальной попытки являются импульсивными и свидетельствуют о малом предварительном планировании или об отсутствии такового. — **Ложное суждение.** Большинство суицидентов предварительно обдумывает свои планы, часто намекая о своих намерениях окружающим, прежде чем убить себя.

11. Многие суицидальные личности находятся в депрессивном состоянии. — **Истинное суждение.**



Признаки готовности ребёнка к уходу из жизни:

- Наличие изменений в поведении;
- Раздача долгов и своих вещей;
- Разговоры о потустороннем мире;
- Участие в «группах смерти»;
- Мысли и высказывания о суициде;
- Изоляция – эмоциональная и физическая;
- Наличие неудовлетворённой потребности;
- Переживание страданий;
- Сужение сознания и когнитивной сферы;
- Наличие плана.

Что делать, если известно, что ребёнок состоит в «группе смерти»?

- 1) Заблокировать группу (обратиться к администратору социальной сети, ответить значок «пожаловаться на группу»);
- 2) Обратиться в следственный комитет;
- 3) Обратиться к психологу. Если Вы видите, что ребёнок уже готовится к уходу из жизни, то необходимо срочно обратиться к детскому психиатру!

Что делать, если изменилось поведение ребёнка, он стал уходить из дома, выпивать, говорить о бессмысленности жить?

- ✓ Обратиться к психологу.
 - Причиной такого поведения ребёнка зачастую является неправильное воспитание, отсутствие доверительных отношений между родителями и ребёнком, неприятие ребёнка.
- ✓ Обратиться в кризисный центр;
- ✓ Обратиться к психиатру.