

Опасные ситуации, на которые надо обратить внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

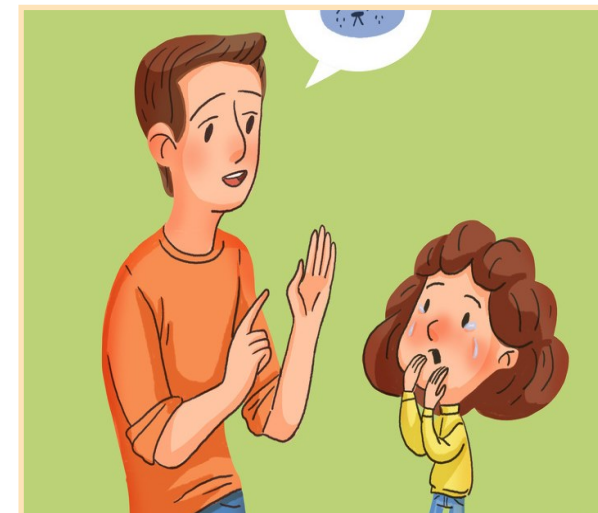


**Государственное
автономное учреждение
Иркутской области «Центр
психолого-педагогической,
медицинской и социальной
помощи»**

664022, г. Иркутск,
ул. Пискунова-42

тел.8(3952)70-00-37,
т/факс 8(3952)70-09-40
E-mail: ogoucpmss@mail.ru
www.cpmss-irk.ru

Министерство образования Иркутской области
Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»



**«Тревожные
«ЗВОНКИ»**

Иркутск, 2019

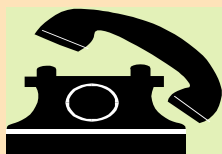
Суицид—это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо вовремя заметить «тревожные звонки»

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздари́вать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Не следует говорить ребенку:

- «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»;
- «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
- «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
- «Где уж мне тебя понять!»;
- «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
- «Не получается – значит, не старался!»;
- «Все дети, как дети, а ты ...»;
- «Сам виноват...не жалуйся.....бестолочь».

Нелегко найти подход к ребенку?
Родителем быть трудно иногда!
Наберите номер телефона,
Мы—на расстоянии звонка!
**БЕСПЛАТНО,
КОНФЕНДИЦИАЛЬНО**



Обязательно скажите ему:

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»;
- «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».



Даже если дети еще очень маленькие, им нельзя мешать говорить то, о чем они думают.
(Анна Франк)

Каждому ребенку нужен мир, где можно смеяться, танцевать, петь, учиться, жить в мире и быть счастливым. (Малала Юсуфзай)