



## Вопросы для родителей, которые помогут осознать картину взаимоотношений с ребёнком

- ✓ Рождение вашего ребёнка было желанным?
- ✓ Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
- ✓ Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
- ✓ Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
- ✓ Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
- ✓ Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
- ✓ Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
- ✓ Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?
- ✓ Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
- ✓ Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
- ✓ Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
- ✓ Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
- ✓ Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
- ✓ Вы первым идёте на примирение, разговор?
- ✓ Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?



## Следующие вопросы помогут начать разговор о самоубийстве и определить степень риска

- ✓ Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?
- ✓ Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?
- ✓ Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

### Телефон доверия

для детей, подростков и родителей –  
(343) 385-82-20

### Онлайн-консультирование

(телефон доверия)  
ICQ: 648092345

VK: <http://vk.com/id270527095>

### Общероссийский телефон доверия

8-800-2000-122

### Запись на консультации психолога:

МБУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»  
г. Екатеринбург, пер. Трамвайный, 5,  
(343) 385-82-20

МБУ «Екатеринбургский Центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог»  
г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 55а,  
(343) 251-29-04



Администрация города Екатеринбурга  
Комитет по молодежной политике  
МБУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»

## Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних



Екатеринбург 2019



## Советы для педагогов, столкнувшихся с подростком, демонстрирующим признаки суицидального поведения

Если подросток, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

- ✓ Не отталкивайте его, если он решил поделиться с вами своими проблемами, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к специалистам.
- ✓ Доверяйте своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности у этого подростка. Подмечайте предупреждающие знаки.
- ✓ Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья или друзья тебе помогут».
- ✓ Дайте знать, что готовы ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать всё в секрете, если какая-то информация может оказать влияние на его безопасность.

- ✓ Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что он говорит.
- ✓ Говорите искренне. Постарайтесь установить, насколько серьёзна угроза.
- ✓ Помните, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда завершаются попыткой свести счёты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- ✓ Попытайтесь узнать, разработан ли у него план действий. Конкретный план – знак действительной опасности.
- ✓ Убедите подростка в том, что действительно есть человек, к которому можно обратиться за помощью.
- ✓ Не предлагайте простых решений вроде «тебе сейчас необходимо хорошо выспаться, утром ты почувствуешь себя лучше».
- ✓ Позвольте подростку высказаться. Не прерывайте его.
- ✓ Помогите ребёнку осмыслить, как управлять кризисной ситуацией, и осознать, что сильный стресс препятствует целиком увидеть ситуацию. Ненавязчиво предложите найти некое решение.
- ✓ Окажите помощь в поиске людей или места, которые бы снизили переживаемый стресс. При любой возможности влияйте так, чтобы немного уменьшить давление ситуации на ребенка.
- ✓ Помогите подростку осмыслить, что присутствующее чувство беспокойства не будет постоянно.



## Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.
- Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания ребёнка.
- Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.
- Любите своих детей вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
- От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.
- Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

*Поэтому совет родителям прост и доступен: «Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе».*

