

## УДЕЛЯЕМ ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ СЛЕДУЮЩИМ МОМЕНТАМ В ПОВЕДЕНИИ ДЕТЕЙ:

|   |
|---|
| – жалобы на отсутствие смысла в жизни («Мне надоело этим заниматься»);  |
| — приведение в особенный порядок своей комнаты, своих личных вещей; раздача некоторых вещей товарищам, окончательное выяснение отношений; |
| - жалобы на неразделенные чувства в семье или в среде сверстников;  |
| – повышенный, стабильный интерес к проблемам смерти;  |
| –словесные намеки на приближающуюся смерть («Потерпите, недолго вам осталось со мной мучиться!»)  |
| -жалобы на дурные предчувствия («Я чувствую, что скоро умру»);  |
| - нарушение сна   |
| – длительное состояние внутренней сосредоточенности, отсутствие желания общаться с кем-либо.  |
| - проведение длительного времени за компьютером, отгороженность от семейной и школьной жизни, -   |

|  |
|--|
| - нахождение и пребывания на сайтах особого содержания   |
| - смена настроения/пониженное настроение или оживленность несоответствующая ситуации;                                    |
| - изменение аппетита (избирательность, отказ от еды/прожорливость...)  |
| – внезапное (без видимых причин) наступившее спокойствие, умиротворенное состояние после длительного состояния депрессии |
| - Конфликтность/обидчивость при контактах со сверстниками и взрослыми  |
| – тайные приготовления к чему-то;  |

### Важно!!!

При работе по данному алгоритму необходимо помнить 2 основные цели:

*1 снять остроту психо-*

*эмоционального состояния ребёнка*

*2 подключить специализированные психологические службы*

✓ **Беседа с ребенком.** Разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что подозрения не напрасны. Создать условия для спокойного разговора. Подозрения и претензии предъявите ребенку уверенно. Следует показать ребенку, он не останется без внимания родителей и

вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями. Установите эмоциональный контакт и доверительное общение «сопереживающего партнерства»: «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 твое настроение. Поговорим об этом»; «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»; «Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом»; «Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».

✓ **Оценить серьезность намерений и чувств ребенка.** Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны. Оценить глубину эмоционального кризиса.

✓ **Установить последовательность событий, которые привели к трудной жизненной ситуации.** Прояснить ситуацию и помочь ребенку проговорить мысли о смерти. Понять и разделить эмоциональное состояние ребенка. Выяснить, связаны ли мысли о смерти с нашими взаимоотношениями. Если «да», то с какими именно. На протяжении всего разговора с ребенком укреплять доверительные отношения.

✓ **Расспросить ребенка** о его намерениях совершить суицид. Выяснить, каким средством он намерен лишиться жизни. Узнать о причине таких намерений. Проговорить, какие чувства ребенку трудно выносить, что он думает о суициде, помочь высказаться.

- ✓ **Взвесить собранную в беседе информацию и оценить степень суицидального риска ребенка.**
- ✓ **Обсудить с ребенком совместный план** последовательных действий по преодолению трудной ситуации.
- ✓ **Обратиться за получением квалифицированной помощи** к психологу или к врачу (психотерапевту, психиатру).
- ✓ **Посещение групповых занятий** для повышения психолого-педагогической компетентности во взаимоотношениях с ребенком.
- ✓ **Совместный с ребенком поиск внутренних личностных ресурсов** в проживании трудной жизненной ситуации.
- ✓ **В случае если ребенок (подросток) не идет на контакт** с родителями, можно предложить ему позвонить на экстренную линию Детского телефона доверия **8-800-2000-122**. Линия работает круглосуточно

## Телефоны для консультаций

-телефоны экстренной психологической помощи Челябинского областного центра социальной защиты «Семья» (телефоны «Доверия») **8-800-2000-122; 007; 8(351)721-19-21;**

-телефон Доверия Министерства Здравоохранения Челябинской области – **8(351)269-77-77** работает по будням с 17-00 до 08-00

-телефон доверия г.Магнитогорска **8(3519)30-30-55** работает по будням с 17-00 до 07-00

-Областного центр диагностики и консультирования

**8(351)261-10-87**

-Аппарат обеспечения деятельности Уполномоченного по правам ребёнка в Челябинской области тел. **8 (351)264-24-37, 8 (351)264-24-35**

Соц.Педагог школы № 60

## Уважаемые родители!

данная памятка для Вас



В ней описан

**Алгоритм Ваших действий, которому Вы должны следовать для предотвращения суицидов среди несовершеннолетних**

