

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Суицидальное поведение подростков: как заметить и помочь»

<p><u>Признаки риска</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Тревожные фразы: «Не хочу жить», «Всем без меня лучше», «Лучше бы меня не было».• Изменение поведения: замкнутость, уход от общения, падение успеваемости, раздача вещей, «прощальные» сообщения.• Эмоциональные сигналы: подавленность, безнадежность, тревога, вспышки гнева, чувство пустоты.• Изменение режима: нарушение сна, аппетита, утомляемость, неряшливость, снижение концентрации.• Самоповреждение и риск: порезы, ожоги, опасные поступки, алкоголь или вещества, интерес к теме смерти.• Трудные события: травля, изоляция, семейный конфликт, разрыв отношений, утрата, прошлые попытки.	<p><u>Как начать разговор</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Выбрать момент, когда оба спокойны;• Начать с наблюдения: «Я заметил, что ты в последнее время грустишь»;• Задавать открытые вопросы: «Что тебя беспокоит?», «Как я могу помочь?». <p><u>Фразы поддержки</u></p> <ul style="list-style-type: none">• «Я рядом, я готов тебя выслушать»;• «Твои чувства важны для меня»;• «Мы справимся с этим вместе»;• «Обращение к психологу — это нормально, как поход к врачу». <p><u>Куда обратиться</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Единый российский телефон доверия для детей и родителей 8– 800 – 2000 – 122 Короткий номер ТД – 124• ЦВЛ «Детская психиатрия» им. Мнухина 576 – 10 – 10• «Врачи детям» +7 (812) 380 – 30 – 92
<p><u>Чего нельзя делать</u></p> <p>Игнорировать тревожные слова Стыдить, высмеивать, обвинять Считать это «манипуляцией» Сравнивать с другими детьми Обещать сохранить это в тайне при наличии риска</p>	



Материалы родительской
конференции



Чат – бот
«Ты не один»



Материалы о том, как
распознать кризисное
состояние подростка