КУДА ПОЗВОНИТЬ?

Единый общероссийский телефон доверия:
8-800-2000-122

Экстренная психологическая помощь МЧС России:
8 (495) 989-50-50

Круглосуточная горячая линия «Ребенок в опасности»:
8 800 707-70-22

Телефон экстренной психологической помощи:
8 800 101 – 24 – 11

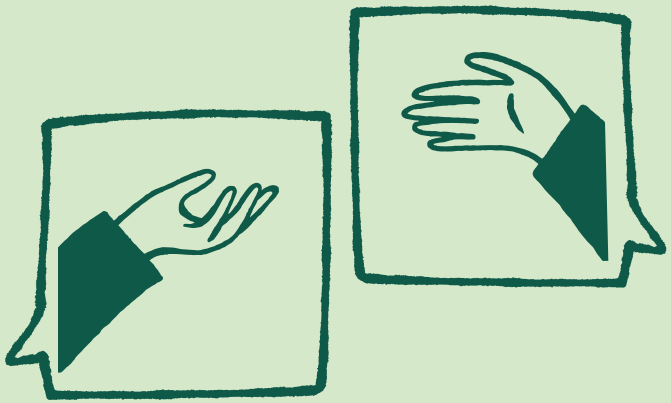
Телефон экстренных служб, в том числе и психологической помощи:
112

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Записаться на очную консультацию в отдел экстренной психологической помощи по телефону: **8 343 385 81 10**
г. Екатеринбург,
ул. Машиностроителей 8

Видеокарточка
Что с моим ребенком (подростком)?

Видеокарточка
Как помочь ребенку быть психологически устойчивым в современном мире



ГБУ СО “ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ “ЛАДО”



КОГДА РЕБЕНКУ НУЖНА ПОМОЩЬ

РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Что такое суицидальное поведение?

- это поведение разрушительного характера, которое включает в себя мысли о смерти, придумывание способов лишения себя жизни, разговоры об этом, а завершающим этапом является сама попытка самоубийства.

Возможные причины суицидального поведения

- конфликты в семье, развод родителей;
- неразделенная любовь;
- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, коллективная травля;
- смерть близкого человека;
- сексуальное насилие;
- систематические избиения;
- публичное унижение;
- одиночество, тоска;
- подражание кумиру;
- неизлечимая болезнь;
- раскаяние за совершенное предательство;
- угроза физической расправы;
- наличие родственников, совершивших суицид;
- завышенные ожидания, прессинг со стороны родителей.

Рекомендации для педагогов:

- Сообщить родителям об изменениях в поведении ребенка;
- Сообщить администрации школы о ребенке, находящемся в группе риска;
- Подключить школьного педагога-психолога к профилактическим мероприятиям;
- Предложить родителям заполнить анкету.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ИНСТРУКЦИЯ:
Предлагаем Вам ответить на ряд утверждений, чтобы понять какая поддержка и помощь нужны Вашему ребенку:

1. Ваш ребенок в последнее время стал тихим, имеет тоскливое выражение лица (скорбную мимику), внезапные изменения в поведении и настроении, особенно-отдаляющие от близких. **Да\Нет**

2. Есть ли в вашей семье родственники, совершившие суицид? **Да\Нет**

3. Замечаете ли вы, что ребенок последнее время стал более замкнутым (не хочет выходить из дома, общаться со сверстниками)? **Да\Нет**

4. Ваш ребенок часто рассуждает на тему: «Я никому не нужен», «Все равно никто не будет по мне тосковать». **Да\Нет**

5. Ваш ребенок прямо или косвенно говорит о смерти и самоубийстве («Хочу умереть», «Скоро все это закончится»), проявляет желание пофантазировать на эту тему вслух. **Да\Нет**

6. Ваш ребенок говорит о мире, как о месте потерь и разочарований. **Да\Нет**

7. У Вашего ребенка последнее время наблюдаются нарушения режима сна и аппетита (бессонница или наоборот постоянное стремление спать; переедание или наоборот нежелание есть). **Да\Нет**

8. Ваш ребенок проявляет пессимизм в оценке своего прошлого и настоящего, а также не строит перспектив в будущем. **Да\Нет**

9. Подросток проявляет интерес к экстремальным\рискованным видам спорта? **Да\Нет**

10. Испытывает ли подросток трудности в приспособлении к новым условиям, обстоятельствам жизни? **Да\Нет**

11. Вы в силу разных обстоятельств перестали проводить с ним досуг? **Да\Нет**

12. Вы понимаете, что не знаете его друзей и чем они занимаются? **Да\Нет**

13. Вы замечаете, что ребенок нарушает дисциплину, у него неприятности в учебе, любимом занятии. **Да\Нет**

Результаты анкетирования

Проявите внимание, участвуйте в жизни своего ребенка, послушайте его, не обесценивайте его переживания.
В непростой для него период ребенок нуждается в безусловном принятии со стороны родителя, его поддержке и доступности для общения на интересующие подростка темы. Важно дать ребенку понимание, что он может прийти к Вам с любой проблемой, поделиться ею, быть выслушанным и понятым.

Если вы набрали от 1 до 3 “ДА”

Вашему ребенку требуется доверительное общение и поддержка значимого взрослого. При наличии трудностей, Вы можете обратиться к психологу.

Если вы набрали более 3 “ДА”

Вашему ребенку требуется не только Ваша поддержка, но и психологическая помощь. Вероятно, Ваш ребенок находится в кризисной ситуации. Следуйте действиям, указанным в алгоритме.

Алгоритм действий для родителей:

- Обратиться к психологу;
- Выслушать и поговорить, обсудить проблемы;
- Будьте искренними в общении, спокойно спрашивайте о тревожащей ситуации;
- Вселяйте надежду, что все проблемы решаемы;
- Предложите позвонить на телефон доверия.