

## Что в поведении подростка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

**ВАЖНАЯ  
ИНФОРМАЦИЯ**

### Телефоны доверия

(психологической помощи) в г.Гомеле:

8 (0232) 40-18-98 телефон Центра здоровья молодежи «Юность»

Филиал №3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г.Гомель, ул. Быховская, 108, каб. 109.

8 (0232) 31-08-86, 31-08-87, +375 (44) 767-78-27 телефоны Центра, дружественного подросткам «Подросток» ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г.Гомель, ул. Мазурова, 10в.



Буклет подготовила  
педагог-психолог

Дудко

Татьяна Германовна

Учреждение образования  
«Гомельский государственный  
колледж кулинарии»

**Буклет для родителей**

**Как уберечь  
ребёнка от  
рокового шага**



## Уважаемые родители!

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

Детям не так легко, как взрослым, удаётся «залечивать» эти шрамы. И порой, единственным выходом из ситуации они считают **САМОУБИЙСТВО**.

За последние пять лет самоубийством покончили жизнь **14157 детей**. И по страшной статистике количество суицидов с каждым годом удваивается.

В этом буклете мы собрали полезную информацию, которая поможет Вам предупредить и предотвратить такой страшный поступок как суицид.



## Что могут сделать родители, чтобы предотвратить беду:



- Разговаривать с ребёнком, в т.ч. о его переживаниях и чувствах;
- Поддерживать в семье теплую доверительную атмосферу;
- Заниматься вместе с ребёнком новыми интересными делами;
- Всегда воспринимать проблемы и переживания ребёнка seriously; оказывать ему эмоциональную поддержку;
- Учить ребёнка выражать свои эмоции (агрессию – через активные виды спорта, душевные переживания – через доверительный разговор или ведение личного дневника);
- Поощрять физическую активность ребёнка.



- Стараться поддерживать режим дня ребёнка (достаточный сон, полноценное питание);
- Поощрять ребёнка к заботе о близких (стариках, младших детях, домашних питомцах). Ощущение, что «я кому-то нужен», «без меня не справятся» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка;
- Быть рядом с ребёнком в сложной для него ситуации;
- Обратиться, в случае необходимости, за помощью к специалистам (психологу, психиатру и пр.)



## **Помните!**

**За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!**