



Вопросы для родителей, которые помогут осознать картину взаимоотношений с ребёнком

- ✓ Вы каждый вечер разговариваете со своим ребенком 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 времяпровождении, хобби, занятиях?
- ✓ Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
- ✓ Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
- ✓ Вы знаете, какой его любимый предмет в колледже?
- ✓ Вы знаете кто у него любимый преподаватель в колледже?
- ✓ Вы знаете, какой у него самый нелюбимый преподаватель в колледже?
- ✓ 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).

ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ:

**Педагог-психолог ГАПОУ «Мамадышский
политехнический колледж»
Федорова Валентина Витальевна
89600786538**

**Общероссийский анонимный бесплатный
круглосуточный телефон доверия
89033195685**

Центр «Росток» 8(843)563-35-16

Центр «Ресурс» 8(843)554-74-09

**Государственное автономное
профессиональное образовательное
учреждение
«Мамадышский политехнический
колледж»**

Профилактика суицидального поведения подростков (памятка для родителей)



Мамадыш, 2024 г.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в колледже, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!

*Беду со страшным названием **суицид**...*



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- ✓ Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый.
- ✓ У подростков недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- ✓ Подростки не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- ✓ Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- ✓ Чаще всего подростки совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.

✓ Подростку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- ✓ Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...» «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- ✓ Частые смены настроения.
- ✓ Изменения в привычном режиме питания, сна.
- ✓ Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
- ✓ Стремление к уединению.
- ✓ Потеря интереса к любимым занятиям.
- ✓ Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей.
- ✓ Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
- ✓ Резкое снижение успеваемости пропуски занятий.
- ✓ Употребление психоактивных веществ.
- ✓ Чрезмерный интерес к теме смерти.

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

- попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка;
- окружить ребёнка вниманием и заботой;
- обратиться за помощью к психологу;
- в случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

