

**СУИЦИД-УМЫШЛЕННОЕ  
САМОПОВРЕЖДЕНИЕ СО СМЕРТЕЛЬНЫМ  
ИСХОДОМ (ЛИШЕНИЕ СЕБЯ ЖИЗНИ)**

**СУИЦИД – ЭТО ТО, ЧЕГО ПРАКТИЧЕСКИ  
МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ**

**РИСК СУИЦИДА ВЫШЕ В СЕМЬЯХ,  
ОТНОШЕНИЯ В КОТОРЫХ СТРОЯТСЯ НА  
ЗАВИСИМОСТИ**

**ГЛАВНОЕ ДЛЯ ЭТОГО, НЕОБХОДИМО  
ВОВРЕМЯ ЗАМЕТИТЬ ТРЕВОЖНЫЕ  
СИГНАЛЫ**

**НЕ СЛЕДУЕТ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ:**

- ❖ «КОГДА Я БЫЛ В ТВОЕМ ВОЗРАСТЕ...ДА ТЫ ПРОСТО НЕСЕШЬ ЧУШЬ!»
- ❖ «ПОДУМАЙ О ТЕХ, КОМУ ХУЖЕ, ЧЕМ ТЕБЕ»
- ❖ «НЕ ГОВОРИ ГЛУПОСТЕЙ, ПОГОВОРИМ О ДРУГОМ»
- ❖ «ГДЕ УЖ МНЕ ТЕБЯ ПОНЯТЬ!»
- ❖ «И ЧТО ТЫ ТЕПЕРЬ ХОЧЕШЬ? ВЫКЛАДЫВАЙ НЕМЕДЛЕННО!»
- ❖ «НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, ЗНАЧИТ НЕ СТАРАЛСЯ!»
- ❖ «ВСЕ ДЕТИ КАК ДЕТИ, А ТЫ...»
- ❖ «САМ ВИНОВАТ...НЕ ЖАЛУЙСЯ... БЕСТОЛОЧЬ»

**ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИТЕ ЕМУ:**

- ❖ «ЧУВСТВУЮ, ЧТО ЧТО-ТО ПРОИСХОДИТ. ДАВАЙ ПОГОВОРИМ ОБ ЭТОМ»
- ❖ «ЧУВСТВУЮ, ЧТО ТЫ ПОДАВЛЕН. ИНОГДА МЫ ВСЕ ТАК ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ. ДАВАЙ ОБСУДИМ, КАКИЕ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ У НАС И КАК ИХ 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»



**АДРЕС: С. ОСА, УЛИЦА КОТОВСГО, 6  
ТЕЛЕФОН: 8(39539)31-9-01,  
КАБИНЕТ № 6**

**ОГБУ «УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ И СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО  
ОСИНСКОМУ РАЙОНУ»**

**ОТДЕЛЕНИЕ СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ**

**КАК УБЕРЕЧЬ  
РЕБЕНКА ОТ  
РОКОВОГО ШАГА?  
(РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ)**



## ЧТО В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ?



- ❖ РЕЗКОЕ СНИЖЕНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОЯВЛЕНИЕ БЕЗРАЗЛИЧИЯ К УЧЕБЕ И ОЦЕНКАМ.
- ❖ ПОДАВЛЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ, Пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- ❖ РЕЗКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ (СТАЛ НЕРЯШЛИВЫМ, НЕ ХОЧЕТ РАЗГОВАРИВАТЬ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ, НАЧАЛ РАЗДАРИВАТЬ ДОРОГИЕ ЕМУ ВЕЩИ, ОТДАЛЯЕТСЯ ОТ ДРУЗЕЙ)
- ❖ НАЛИЧИЕ ПРИМЕРА СУИЦИДА В БЛИЖАЙШЕМ ОКРУЖЕНИИ, А ТАКЖЕ СРЕДИ ЗНАЧИМЫХ ВЗРОСЛЫХ ИЛИ СВЕРСТНИКОВ.
- ❖ РЕБЕНОК ПРЯМО ИЛИ КОСВЕННО ГОВОРИТ О ЖЕЛАНИИ УМЕРЕТЬ ИЛИ УБИТЬ СЕБЯ
- ❖ РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ, В КОТОРОМ ВЫСОКА ВЕРОЯТНОСТЬ ПРИЧИНЕНИЯ ВРЕДА СВОЕЙ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЮ

## ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ САМОУБИЙСТВА

- ❖ ИЗОЛЯЦИЯ (ЧУВСТВО, ЧТО ТЕБЯ НИКТО НЕ ПОНИМАЕТ, ТОБОЙ НИКТО НЕ ИНТЕРЕСУЕТСЯ);
- ❖ БЕСПОМОЩНОСТЬ (ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ТЫ НЕ МОЖЕШЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЖИЗНЬ, ВСЕ ЗАВИСИТ НЕ ОТ ТЕБЯ);
- ❖ БЕЗНАДЕЖНОСТЬ (КОГДА БУДУЩЕЕ НЕ ПРЕДВЕЩАЕТ НИЧЕГО ХОРОШЕГО)
- ❖ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ НЕЗНАЧИМОСТИ (УЯЗВЛЕННОЕ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА, НИЗКАЯ САМООЦЕНКА, ПЕРЕЖИВАНИЕ НЕКОМПЕТЕНТНОСТИ, СТЫД ЗА СЕБЯ)



## ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ



- ❖ ВОСПРИНИМАЙТЕ РЕБЕНКА ВСЕРЬЕЗ
- ❖ ВЫСЛУШИВАЙТЕ (ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫСКАЗАТЬСЯ, УДЕЛИТЕ ВРЕМЯ И ВЫСЛУШАЙТЕ РЕБЕНКА)
- ❖ АНАЛИЗИРУЙТЕ С РЕБЕНКОМ КАЖДУЮ ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ
- ❖ ВОСПИТЫВАЙТЕ В РЕБЕНКЕ ПРИВЫЧКУ РАССКАЗЫВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ОБ УСПЕХАХ, НО И О ТРЕВОГАХ, СОМНЕНИЯХ, СТРАХАХ)
- ❖ НЕ ИРОНИЗИРУЙТЕ, ЕСЛИ В КАКОЙ-ТО СИТУАЦИИ РЕБЕНОК ОКАЗАЛСЯ, ПОМОГИТЕ ЕМУ И ПОДДЕРЖИТЕ ЕГО
- ❖ БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ, КАЖДОЕ ШУТЛИВОЕ УПОМИНАНИЕ О САМОУБИЙСТВЕ ИЛИ УГРОЗУ, СЛЕДУЕТ ВОСПРИНИМАТЬ ВСЕРЬЕЗ
- ❖ ПРИЗНАЙТЕ, ЧТО ЕГО ЧУВСТВА ОЧЕНЬ СИЛЬНЫ, ПРОБЛЕМЫ СЛОЖНЫ, УЗНАЙТЕ, ЧЕМ ВЫ ЕМУ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ, ПОСКОЛЬКУ ОН ВАМ УЖЕ ДОВЕРЯЕТ
- ❖ ОБСУДИТЕ С НИМ РАБОТУ СЛУЖБ, КОТОРЫЕ МОГУТ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ, ЗАПИШИТЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ