

Чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. И это будет подходящий момент, чтобы обратиться к специалистам.

**ГБОУ ЦППРК «РостОК», г. Буденновск**

**8(86559)7-29-26**

**Телефон экстренной психологической помощи для  
детей, подростков и их родителей**

**8-800-2000-122**



**Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «РостОК»  
356800 г. Буденновск, Ставропольского края, пр. Буденного, 71  
Тел. (86559) 7-29-26  
E-mail: [Rost-psi@mail.ru](mailto:Rost-psi@mail.ru)  
ИНН/КПП 2624024648 / 262401001**

### **Помощь семье и детям в кризисной ситуации**



#### **Памятка для родителей**

**Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у детей и подростков - это сформированные положительные жизненные установки, активная жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.**

К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья;
- детям свойственно романтизировать ситуацию собственной смерти, важно развеивать эти представления путем сообщения реальных фактов, о том, что большинство детей остаются инвалидами и не могут потом ходить и тому подобное
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов, целей;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности,

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает ребенок, чем сильнее его «**психологическая защита**» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Если Вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним.

Важно не задавать вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему.

Говорите о своих чувствах, используя «я - высказывание».

**Например:** «Я хочу поговорить с тобой о том, что меня беспокоит. Я беспокоюсь о тебе, о твоём самочувствии», «у меня вызывает тревогу...», «Я переживаю», **вместо** «Ты меня пугаешь», «ты хоть думаешь своей головой, что это может быть опасно?»

Если Вы готовитесь к разговору с ребенком, важно продумать формулировку фраз, которые будете говорить

Она должна быть краткой.

Не начинайте с длинного монолога! Нотации наверное, применялись уже не раз и с небольшой эффективностью.

<i>Если слышите</i>	<i>Вы</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»		«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте, да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»		«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»		«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»		«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»		«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»		«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается - значит, не старался!»

