



Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»


Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних детей



Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

SOS ЕСЛИ ТВОЕМУ ДРУГУ ПЛОХО...

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У СВОЕГО ДРУГА, СВЕРСТНИКА:

-  ПОДАВЛЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ТРЕВОГУ
- ВЫСКАЗЫВАНИЯ О НЕЖЕЛАНИИ ЖИТЬ 
-  РАЗГОВОРЫ ОБ УГРОЗАХ СО СТОРОНЫ
- СУИЦИДАЛЬНЫЙ КОНТЕНТ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ 

ЧЕМ ТЫ МОЖЕШЬ ПОМОЧЬ?

НЕ МОЛЧИ! СООБЩИ ВЗРОСЛОМУ - КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ, ПСИХОЛОГУ, СОЦИАЛЬНОМУ ПЕДАГОГУ

-  • ВЫСЛУШАЙ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СООБЩИ ДРУГУ, ЧТО ОН НЕ ОДИНОК
- ДАЙ ДРУГУ ИНФОРМАЦИЮ О ТОМ, К КОМУ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ
- ПРЕДЛОЖИ ОБРАТИТЬСЯ К УЧИТЕЛЮ ИЛИ ДРУГОМУ ЗНАЧИМОМУ ВЗРОСЛОМУ, КОТОРОМУ ТВОЙ ДРУГ ДОВЕРЯЕТ
- ПРЕДЛОЖИ ДРУГУ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ С РОДИТЕЛЯМИ

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

-  Федеральный телефон доверия для детей и подростков
8-800-2000-122
- Региональный телефон доверия для детей и подростков «ПЕРЕМЕНА»
8-800-3000-122

Разработано ГБУЗК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» при поддержке Министерства образования и науки Пермского края



ПЛОХО?

Не понимают?

Предали?

Обидели?

Бросили?

Одиноко?

Что мне делать?

Если ты чувствуешь безысходность, страх, обиду, растерянность, разочарование, **СКАЖИ** учителю, родителям или другому взрослому, которому доверяешь.

Если тебе трудно, ПОВЗНИ!

Федеральный телефон доверия для детей и подростков
8-800-2000-122
Региональный телефон доверия для детей и подростков «ПЕРЕМЕНА»
8-800-3000-122

ПОМОЩЬ РЯДОМ

Разработано ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» при поддержке Министерства образования и науки Пермского края



Государственное бюджетное учреждение Пермского края «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

СОХРАНИ ЖИЗНЬ!

ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

! ЧИСЛО ДЕТЕЙ В СОСТОЯНИИ ДЕПРЕССИИ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ УМЕРЕТЬ, ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ

МАСКИ СУИЦИДАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ:

- ДЕПРЕССИЯ** (Icon: person sitting)
- РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ** (Icon: lightning bolt)
- АГРЕССИВНОСТЬ** (Icon: fist)
- ПЕРФЕКЦИОНИЗМ** (Icon: group of people)

ОБРАТИТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ, ЕСЛИ У ПОДРОСТКА:

- Устойчивое снижение настроения, переживания безнадежности, одиночества, безысходности
- Снижение успеваемости, пропуски уроков
- Перепады настроения
- Отсутствие явных эмоциональных реакций (подросток тихий, послушный, «удобный»)
- Изменение в общении с окружающими
- Импульсивность
- Изменение веса
- Разговоры о нежелании жить
- Отсутствие интереса к своей внешности
- Отсутствие планов на будущее
- Контент суицидальной направленности в социальных сетях

? ЧТО ДЕЛАТЬ?
У ПОДРОСТКА НЕТ СИЛ И СЛОВ, ЧТОБЫ ВЫРАЗИТЬ СВОЁ СОСТОЯНИЕ И ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ, ДЕЛАЙТЕ ШАГ НАВСТРЕЧУ ПЕРВЫМИ:

1. **Поговорите с ребенком** о его эмоциональном состоянии, по возможности выясните причины его переживаний.
2. **Сообщите** о выявленных признаках руководителю образовательной организации, психологу, социальному педагогу и врачу школы.
3. **Проведите встречу с родителями** ребенка, выразите свою обеспокоенность, предложите психологическую помощь. В случае необходимости порекомендуйте родителям обратиться к психиатру, неврологу. Составьте протокол с результатами встречи.
4. **Иницилируйте психолого-педагогический консилиум** для разработки тактики и стратегии индивидуального сопровождения ребенка, обсудите какие ресурсы можно подключить к работе (семья, образовательная организация, иные учреждения системы профилактики).
5. **Зафиксируйте все свои действия** в учетно-регистрационной документации, оформите необходимые протоколы и информационные письма.
6. **Не оставляйте ребенка без внимания**, наблюдайте за его эмоциональным состоянием, интересуйтесь его жизнью, окажите эмоциональную поддержку, предлагайте помощь.

ПОМНИТЕ, СВОИМ СЛОВОМ ВЫ МОЖЕТЕ СПАСТИ ИЛИ РАНИТЬ. ПРОЯВЛЯЙТЕ В ОБЩЕНИИ ДЕЛИКАТНОСТЬ И ТАКТИЧНОСТЬ

Разработано ГБУК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» при поддержке Министерства образования и науки Пермского края



Государственное бюджетное учреждение Пермского края «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Я ТЕБЯ СЛЫШУ!

Памятка для родителей по профилактике суицида у детей

Подростковый суицид-крик о помощи, стремление привлечь внимание к своим переживаниям и состоянию

Обращайте внимание на тревожные симптомы у ребенка:

- Высказывания о нежелании жить
- Потеря интереса к жизни, уход от общения со сверстниками
- Раздача значимых вещей
- Пропуски уроков, безразличное отношение к школьной успеваемости
- Употребление алкоголя, наркотических веществ
- Частые перепады настроения
- Чрезмерный интерес к теме смерти
- Зависимость от интернета
- Суицидальные картинки в социальных сетях ребенка
- Рискованные формы поведения [прогулки по крышам]
- Не может сосредоточиться на уроках

Что вы можете сделать для своего ребенка?

- Окружить ребенка вниманием и заботой
- Выяснить причины подавленного состояния ребенка
- Беседу лучше проводить за чашкой чая со сладким.
- Использовать для общения фразы:
 - «Я чувствую, что тебя что-то тревожит, давай поговорим об этом»
 - «Я вижу, что с тобой что-то происходит, я волнуюсь, давай это обсудим»
 - «Что тебя волнует, какие у тебя проблемы?»

Почему Важно родителям обращаться за помощью к психологам:

- Выговориться
- Задать вопрос и получить информацию
- Узнать о возможных причинах проблем

В беседе с ребенком важно внимательно относиться к чувствам и словам ребенка.

Правильно слушать, не выражать удивления, не осуждать, не спорить, не обесценивать проблему ребенка

Вместе поискать возможные варианты решения проблемы, не настаивая на своих.

Сформировать и поддержать стремление ребенка самому найти конструктивный выход

Воспитывать сложно - обратиться за помощью легко

Федеральный телефон доверия для детей и подростков 8-800-2000-122

Региональный телефон доверия для детей и подростков «ПЕРЕМЕНА» 8-800-3000-122

Разработана ГБУЗК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» при поддержке Министерства образования и науки Пермского края



Государственное бюджетное учреждение Пермского края «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

ГБУПК «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной
помощи»
г. Пермь, ул. Казахская, 71

тел. 8 (342) 262-80-85
8 (342) 262-81-41

- с. Орда
ул. 1 Мая, 8
тел. 8 (34258) 2-00-57
- г. Соликамск
ул. Степана Разина, 39
тел. 8 (34253) 3-89-23
- г. Верещагино
ул. Ленина, 18
тел. 8 (34253) 3-89-37
- с. Кочево
ул. Олега Кошевого, 2
тел. 8 (34293) 9-11-23
- г. Чайковского
ул. Горького, 22
тел. 8 (34241) 9-56-15
- г. Кунгур
ул. Гребнева, 83
тел. 8 (34271) 4-00-53
- г. Чусовой
ул. 50 лет ВЛКСМ, 2/3
тел. 8 (34256) 3-79-76



Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



<http://cppmsp59.ru>



<https://vk.com/cppmsp59>



<https://www.instagram.com/cppmsp59>



+7 (342) 262-81-41