



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК СТОЛКНУЛСЯ С ТРУДНОСТЯМИ?

МАРКЕРЫ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Наблюдается **резкое изменение эмоционального фона ребенка** (был таким — стал другим).
- Стал **замкнутым**, стремится избегать общение.
- **Утратил интерес к привычной деятельности** и увлечениям.
- Выявлены наличие самоповреждений (**селфхарм**).
- **Ликвидирует личные вещи** (раздает на память друзьям, удаляет фотографии и др.).
- Увлекается практиками, связанными с риском для жизни и здоровья (руфинг, зацепинг).
- **Употребляет алкоголь**, запрещенные химические вещества.
- Прямо и **явно говорит о смерти**: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить» и др.
- Косвенно **намекает о своём намерении, обесценивает свою жизнь**: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придётся обо мне волноваться» и др.
- Наличие на странице личного профиля в **социальных сетях** ребенка: статуса с отсчетом дней, прощальной записки (текстовый или видеоформат), угроз, связанных с совершением самоубийства, сообщений, посвященных «ближайшей встрече с умершими людьми».

Что проговаривает ребенок:

- Чувство беспомощности и зависимости от других.
- Высказывания самообвинения («я во всем виноват»).
- Мысли о желании умереть как способе контроля над своей жизнью и решения проблем.

Что чувствует ребенок:

- Амбивалентность (двойственность) переживаний («люблю-ненавижу»).
- Чувство беспомощности, безнадежности.
- Переживание горя.
- Ощущение вины, неудачи, поражения.
- Чувство собственной незначительности.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА

✓ **ВЫСТРАИВАТЬ ОТКРЫТЫЕ И ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.** Ребенок должен знать, что в случае возникновения ЛЮБОЙ проблемы может обращаться за помощью к своим родителям, а его переживания и чувства не будут отвергаться или обесцениваться!

✓ **ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ РЕБЕНКА:** разговаривайте о делах, проблемах, сложностях, планах на будущее. Будьте в курсе жизни Вашего ребенка.

✓ **ГОВОРИТЬ ОБ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ:** учитесь обсуждать политику, молодежные тренды в музыке, неформальные молодежные движения, популярные челленджи в социальных сетях, вопросы, связанные с проблемами, которые беспокоят детей и молодежь и др.

✓ **НЕ БОЯТЬСЯ СВОЕВРЕМЕННО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К КОМПЕТЕНТНЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ:** не бойтесь в случае необходимости обращаться за консультацией к психологам, психотерапевтам или психиатрам (в зависимости от каждой конкретной ситуации). В настоящее время существует множество различных инструментов для получения бесплатной консультационной психологической помощи как родителям (опекунам) детей и подростков, так самим детям.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ НУЖНА ПОМОЩЬ

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ

- Подавленное настроение.
- Потеря свойственной детям энергии.
- Нарушения сна, соматические жалобы.
- Изменение аппетита или веса.
- Ухудшение успеваемости и снижение интереса к обучению.
- Страх неудачи, чувство неполноценности.
- Негативная самооценка, чрезмерная самокритичность.
- Чувство «заслуженного отвержения».
- Заметное снижение настроения при малейших неудачах.
- Агрессивное поведение.

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ

- Подавленное настроение.
- Чувство скуки, апатии, усталости.
- Нарушения сна, соматические жалобы.
- Неусидчивость, беспокойство.
- Фиксация внимания на мелочах.
- Чрезмерная эмоциональность.
- Негативная самооценка, чрезмерная самокритичность.
- Замкнутость, отстраненность, скрытность.
- Рассеянность внимания.
- Агрессивное поведение.
- Непослушание, склонность к бунту.
- Употребление алкоголя.
- Пропуски в школе, колледже, плохая успеваемость.

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ПРОБЛЕМАХ

1. **Выслушайте** и обсудите то, что сказал ребенок без осуждения и оценки.
2. **Помогите** ребенку выразить словами то, что происходит с ним, но не нарушайте личных границ, спросите, что его беспокоит и чем Вы можете ему помочь.
3. Открыто **обсудите** свои чувства и беспокойство за его благополучие.
4. **Предложите** ребенку инструмент решения проблемы (Ваша поддержка, обращение к специалистам и др.)

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

1. **Челябинский областной центр «Семья»**, Челябинск, Румянцева 19А, <https://семья-центр.рф>
Телефон: +7 (351) 700-17-71.
2. **Областной центр диагностики и консультирования**, Челябинск, Худякова 20, <https://ocdik.ru/>
Телефон: +7 (351) 232-00-57
3. **Всероссийский круглосуточный телефон доверия для детей и подростков**, <https://telefon-doveria.ru/>
8 800 2000 122
4. **Портал «Я родитель»**
ya-roditel.ru/parents/consultation/psycho



Сообщество НИЦ
Мониторинга и
профилактики
<https://vk.com/nicmp>

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ