

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Саянский»

## Памятка для родителей

### КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

или

### КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?



с. Агинское

## Куда обратиться за помощью:



### КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания "Саянский"»

Красноярский край, Саянский район,  
с.Агинское ул.Красноармейская,73-А, пом.2.

e-mail: [kson\\_sayany@mail.ru](mailto:kson_sayany@mail.ru)

наш сайт: [www.ksonsayany.bdu.su](http://www.ksonsayany.bdu.su)

тел./факс: 8 (39 142) 21-7-78

Часы работы учреждения/ приёма  
граждан:

понедельник – пятница

с 9-00 до 17-15, обед с 13-00 до 14-00

выходной: суббота, воскресенье.



Два мира есть у человека:  
Один, который нас творил,  
Другой, который мы от века  
Творим по мере наших сил.

*Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится... В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить...*



**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

## Что может указывать на то, что ребенок находится в кризисном состоянии?

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «Скоро все закончится...», «У вас больше не будет проблем со мной...», «Все надоело, я никому не нужен...» и т.д.

2. Частые и внезапные смены настроения.

3. Изменения в привычном режиме питания и сна.

4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.

5. Стремление к уединению.

6. Потеря интереса к любимым занятиям.

7. Пессимистическое высказывание «у меня ничего не получится» и т.д.

8. Употребление психоактивных веществ.

9. Чрезмерный интерес к теме смерти.

10. Пессимистические высказывания: «У меня ничего не получится», «Я не смогу».

11. Тесное общение со знакомыми, которые раньше практиковали суицид.



## Приемы предупреждения суицидов Что делать?

- Установите заботливые взаимоотношения.

- **Анализируйте вместе** каждую трудную ситуацию.

- **Будьте внимательным слушателем.** У ребенка на «краю» особая потребность в обсуждении своей боли и ему больше требуется говорить самому, чем беседовать с вами.

- **Задавайте вопросы.** «Питательной средой» суицида является секретность. Когда беспокоящие мысли выходят на поверхность, беды кажутся более разрешимыми.

- **Не спорьте.** Споры, обвинения, ироничные замечания вызывают у еще большую подавленность.

- **Не предлагайте неоправданных утешений.** Отнеситесь с уважением к его чувствам и переживаниям.

- **Предложите поразмыслить о том, как найти разные выходы из сложившейся ситуации.**

- **Не оставляйте подростка одного** в ситуации высокого суицидального риска.

- **Обратитесь за помощью к специалистам.**

- **Обсудите с ребенком работу служб,** которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни.

**В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНОК ИСПЫТЫВАЕТ СИЛЬНОЕ ОТЧАЯНИЕ, ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА, ОН НЕ ВИДИТ ВЫХОДА. ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ!**

## Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии

- Успокоиться самому.

- Уделить всё внимание ребёнку.

- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

- Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.

- Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

### **Запомнить:**

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.

2. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.

3. Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.