

КУДА ПОЗВОНИТЬ?

☎ Единый общероссийский телефон доверия:
8-800-2000-122

☎ Экстренная психологическая помощь МЧС России:
8 (495) 989-50-50

☎ Круглосуточная горячая линия
«Ребенок в опасности»:
8 800 707-70-22

☎ Телефон экстренной психологической помощи:
8 800 101 – 24 – 11

☎ Телефон психологической помощи для детей, подростков и родителей:
8 800 300 – 83 – 83

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Записаться на очную консультацию в отдел экстренной психологической помощи по телефону:
8 343 385 81 10
г. Екатеринбург,
ул. Машиностроителей 8



Бесплатные анонимные психологические консультации для подростков.
ПомощьРядом.рф



Бесплатные анонимные психологические консультации для подростков и молодёжи (до 23 лет).
Твоя территория онлайн



Видеокарточка
"Как помочь ребенку быть психологически устойчивым в современном мире"



БМАУ "Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Вектор»



КОГДА РЕБЕНКУ НУЖНА ПОМОЩЬ?

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Что такое суицидальное поведение?

- это поведение разрушительного характера, которое включает в себя мысли о смерти, придумывание способов лишения себя жизни, разговоры об этом, а завершающим этапом является сама попытка самоубийства

Возможные причины суицидального поведения

- конфликты в семье, развод родителей; неразделенная любовь;
- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, коллективная травля; смерть близкого человека; сексуальное насилие; систематические избиения; публичное унижение;
- одиночество, тоска; подражание кумиру; неизлечимая болезнь;
- раскаяние за совершенное предательство; угроза физической расправы;
- наличие родственников, совершивших суицид;
- завышенные ожидания, прессинг со стороны родителей.

Рекомендации для педагогов:

- Сообщить родителям об изменениях в поведении ребенка;
- Сообщить администрации школы о ребенке, находящемся в группе риска;
- Подключить школьного педагога-психолога к профилактическим мероприятиям.
- Предложить родителям заполнить анкету

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ИНСТРУКЦИЯ:

Предлагаем Вам ответить на ряд утверждений, чтобы понять какая поддержка и помощь нужны Вашему ребенку:

1. Ваш ребенок в последнее время стал тихим, имеет тоскливое выражение лица (скорбную мимику), внезапные изменения в поведении и настроении, особенно-отдаляющие от близких. Да\Нет
2. Есть ли в вашей семье родственники, совершившие суицид? Да\Нет
3. Замечаете ли вы, что ребенок последнее время стал более замкнутым (не хочет выходить из дома, общаться со сверстниками)? Да\Нет
4. Ваш ребенок часто рассуждает на тему: «Я никому не нужен», «Все равно никто не будет по мне тосковать». Да\Нет
5. Ваш ребенок прямо или косвенно говорит о смерти и самоубийстве («Хочу умереть», «Скоро все это закончится»), проявляет желание пофантазировать на эту тему вслух. Да\Нет
6. Ваш ребенок говорит о мире, как о месте потерь и разочарований. Да\Нет
7. У Вашего ребенка последнее время наблюдаются нарушения режима сна и аппетита (бессонница или наоборот постоянное стремление спать; переедание или наоборот нежелание есть). Да\Нет
8. Ваш ребенок проявляет пессимизм в оценке своего прошлого и настоящего, а также не строит перспектив в будущем. Да\Нет
9. Подросток проявляет интерес к экстремальным\рискованным видам спорта? Да/Нет
10. Испытывает ли подросток трудности в приспособлении к новым условиям, обстоятельствам жизни? Да\Нет
11. Вы в силу разных обстоятельств перестали проводить с ним досуг? Да\Нет
12. Вы понимаете, что не знаете его друзей и чем они занимаются? Да\Нет
13. Вы замечаете, что ребенок нарушает дисциплину, у него неприятности в учебе, любимом занятии. Да\Нет

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

Проявите внимание, участвуйте в жизни своего ребенка, послушайте его, не обесценивайте его переживания. В непростой для него период ребенок нуждается в безусловном принятии со стороны родителя, его поддержке и доступности для общения на интересующие подростка темы. Важно дать ребенку понимание, что он может прийти к Вам с любой проблемой, поделиться ею, быть выслушанным и понятым.

Если вы набрали от 1 до 3 “ДА”

Вашему ребенку требуется доверительное общение и поддержка значимого взрослого. При наличии трудностей, Вы можете обратиться к психологу.

Если вы набрали более 3 “ДА”

Вашему ребенку требуется не только Ваша поддержка, но и психологическая помощь. Вероятно, Ваш ребенок находится в кризисной ситуации. Следуйте действиям, указанным в алгоритме.

Алгоритм действий для родителей:

- Обратиться к психологу;
- Выслушать и поговорить, обсудить проблемы;
- Будьте искренними в общении, спокойно спрашивайте о тревожащей ситуации;
- Вселяйте надежду, что все проблемы решаемы;
- Предложите позвонить на телефон доверия.

Что такое суицидальное поведение?

- это поведение разрушительного характера, которое включает в себя мысли о смерти, придумывание способов лишения себя жизни, разговоры об этом, а завершающим этапом является сама попытка самоубийства

Возможные причины суицидального поведения

- конфликты в семье, развод родителей; неразделенная любовь;
- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, коллективная травля; смерть близкого человека; сексуальное насилие; систематические избиения; публичное унижение;
- одиночество, тоска; подражание кумиру; неизлечимая болезнь;
- раскаяние за совершенное предательство; угроза физической расправы;
- наличие родственников, совершивших суицид;
- завышенные ожидания, прессинг со стороны родителей.

Рекомендации для педагогов:

- Сообщить родителям об изменениях в поведении ребенка;
- Сообщить администрации школы о ребенке, находящемся в группе риска;
- Подключить школьного педагога-психолога к профилактическим мероприятиям.
- Предложить родителям заполнить анкету

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ИНСТРУКЦИЯ:

Предлагаем Вам ответить на ряд утверждений, чтобы понять какая поддержка и помощь нужны Вашему ребенку:

1. Ваш ребенок в последнее время стал тихим, имеет тоскливое выражение лица (скорбную мимику), внезапные изменения в поведении и настроении, особенно-отдаляющие от близких. Да\Нет
2. Есть ли в вашей семье родственники, совершившие суицид? Да\Нет
3. Замечаете ли вы, что ребенок последнее время стал более замкнутым (не хочет выходить из дома, общаться со сверстниками)? Да\Нет
4. Ваш ребенок часто рассуждает на тему: «Я никому не нужен», «Все равно никто не будет по мне тосковать». Да\Нет
5. Ваш ребенок прямо или косвенно говорит о смерти и самоубийстве («Хочу умереть», «Скоро все это закончится»), проявляет желание пофантазировать на эту тему вслух. Да\Нет
6. Ваш ребенок говорит о мире, как о месте потерь и разочарований. Да\Нет
7. У Вашего ребенка последнее время наблюдаются нарушения режима сна и аппетита (бессонница или наоборот постоянное стремление спать; переедание или наоборот нежелание есть). Да\Нет
8. Ваш ребенок проявляет пессимизм в оценке своего прошлого и настоящего, а также не строит перспектив в будущем. Да\Нет
9. Подросток проявляет интерес к экстремальным\рискованным видам спорта? Да/Нет
10. Испытывает ли подросток трудности в приспособлении к новым условиям, обстоятельствам жизни? Да\Нет
11. Вы в силу разных обстоятельств перестали проводить с ним досуг? Да\Нет
12. Вы понимаете, что не знаете его друзей и чем они занимаются? Да\Нет
13. Вы замечаете, что ребенок нарушает дисциплину, у него неприятности в учебе, любимом занятии. Да\Нет

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

Проявите внимание, участвуйте в жизни своего ребенка, послушайте его, не обесценивайте его переживания. В непростой для него период ребенок нуждается в безусловном принятии со стороны родителя, его поддержке и доступности для общения на интересующие подростка темы. Важно дать ребенку понимание, что он может прийти к Вам с любой проблемой, поделиться ею, быть выслушанным и понятым.

Если вы набрали от 1 до 3 “ДА”

Вашему ребенку требуется доверительное общение и поддержка значимого взрослого. При наличии трудностей, Вы можете обратиться к психологу.

Если вы набрали более 3 “ДА”

Вашему ребенку требуется не только Ваша поддержка, но и психологическая помощь. Вероятно, Ваш ребенок находится в кризисной ситуации. Следуйте действиям, указанным в алгоритме.

Алгоритм действий для родителей:

- Обратиться к психологу;
- Выслушать и поговорить, обсудить проблемы;
- Будьте искренними в общении, спокойно спрашивайте о тревожащей ситуации;
- Вселяйте надежду, что все проблемы решаемы;
- Предложите позвонить на телефон доверия.