

Задача родителей внимательное и ответственное отношение к психологическому состоянию своего ребенка или детей



Профилактика негативных проявлений

В каждой образовательной организации, существует социально-психологическая служба, которая контролирует процесс профилактики суицидального поведения среди обучающихся.

Родители!
Будьте внимательны, когда педагог обращает внимание на поведение вашего ребенка в школе. Не игнорируйте просьбам о помощи взаимодействия!



В группе риска



- 1. Природная предрасположенность:**
 - энергетически слабый тип нервной системы, утомляемость
 - эмоциональная чувствительность
 - ранимость
- 2. Семьи, в которых есть прецеденты депрессии, суицида**
- 3. Дети из неблагополучных семей**
- 4. Подростки от 11-18 лет**

Оптимальная стратегия поведения

1. Собирайте, анализируйте, фильтруйте информацию о депрессиях и суицидах подростков, отделяя правду от «жареных новостей» (Внимательно и правдиво в течение какого-то времени оценивайте ваши отношения и поведение ребенка. Не надо включать подозрительность! «Гасим красную лампочку в глазах»! Просто наблюдаем, общаемся, и делаем выводы)

1. Принимайте по умолчанию те обстоятельства, на которые никак повлиять не можете (Интернет, социальные сети, информационный мусор и прочие негативные вещи, как и школьные, рабочие перегрузки- это ваша данность!)

3. Реалистично оценивайте свои возможности (исходя из вашей данности, вы можете: наладить отношения с ребенком, выработать разумные правила, показывать пример хотя бы в чем-то, отстаивать свою точку зрения, иногда настаивать очень твердо)

4. Ставьте цели и начинайте делать первые шаги

5. Периодически корректируйте свои возможности и цели

Эффективная модель - информированность и
конструктивный подход

Что можно делать для профилактики

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком (это требует методичности во внимании к ребенку).
- Выражать поддержку способами, близкими и понятными ребёнку
- **С подростком можно и нужно говорить о смерти/суициде, если у него возникает в этом потребность**



Подростки ожидают от родителей

- Будьте рядом (когда им это действительно нужно), даже когда они говорят, что этого не хотят
- Научите их мечтать по крупному
- Верьте в них, даже когда у них «сносит крышу»
- Иногда веселитесь и дурачьтесь вместе с ними
- Установите им четкие правила и границы безопасности
- Проявляйте твердость и последовательность в ваших требованиях и наказаниях
- Замечайте и цените их достижения
- Порой старайтесь пропускать «мимо ушей» сорвавшиеся слова и будьте готовы прощать

Внимание !

Ранняя диагностика риска суицидального поведения и обращение в службы психологической помощи, поможет избежать постановки на учет, и лечения в психиатрическом отделении в будущем!

Обращение в ГКПДО не влечет за собой постановку на учет в психо-неврологических диспансерах по месту жительства.

Что делать, если столкнулся с проблемой:

Всероссийский детский телефон
доверия для детей, подростков и
их родителей:



8 (800) 200-01-22

Бесплатно, анонимно, круглосуточно!

Психологическая помощь



г. Краснодар, ул. Октябрьская, 120

Муниципальное казённое учреждение муниципального образования город Краснодар ресурсный центр «Детство» (МКУ РЦ «Детство» г. Краснодар).

Оказание консультативной психологической помощи детям и их родителям по вопросам связанным с благополучием детей.

Отдел психолого-педагогического консультирования и профилактики:

8 (995) 207-62-25

E-mail: centrdetstvo@kubannet.ru

Сайт <http://cdk-detstvo.centerstart.ru>

Бесплатная психологическая помощь

С 13 января на территории Краснодарского края запущена региональная «горячая линия» психологической помощи. Опытные психологи ведут прием в круглосуточном режиме.

Телефон краевой «горячей линии» психологической помощи: **8-800-350-80-52.**

Медицинские учреждения

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Специализированная клиническая психиатрическая больница № 1» министерства здравоохранения Краснодарского края (ГБУЗ «СКПБ №1»)

Адрес: 350018, г. Краснодар, Камвольная, дом 12

Е-mail: spb1@miackuban.ru

Сайт: www.skpb.ru

Приемное отделение

тел. 8 (861) 234-59-08

