



### **Уважаемые родители!**

В Кузбассе в рамках проекта ТЫНЕОДИН! заработала первая горячая линия для душевных разговоров по номеру **8-800-250-7212**.

В период непростой ситуации, связанной с распространением коронавирусной инфекции, многие из нас находятся на вынужденной самоизоляции. Для кого-то это просто непривычный режим, а для кого-то целая проблема. Пришлось поменять график, дети круглосуточно сидят дома, многие ушли с работы. Именно в такое время больше внимания стоит уделить себе и своим близким, сосредоточиться на главном и перестать бояться меняться.

Если ваш ребёнок стал меньше с вами общаться и отстранился. Если за маленькими детьми трудно постоянно следить. Если с супругом или супругой непросто проводить столько времени вместе. Если вы просто устали.

#### ***Настало время об этом поговорить!***

В проекте ТЫНЕОДИН! работают опытные специалисты, которые выслушают каждую историю.

Вы можете:

1. Позвонить по номеру 8-800-250-7212 и обсудить ваш вопрос по телефону
2. Записаться на онлайн-консультацию со специалистом по видео-связи, позвонив по телефону горячей линии или оставив заявку на сайте проекта [online](#)
3. Пройти целый курс видео-занятий. Запишитесь по телефону или на сайте.

Кроме того, мы работаем как со взрослыми, так и с детьми любого возраста.

Проект создан специалистами Кузбасского РЦППМС «Здоровье и развитие личности».

8-800-250-7212

[tynedin.online](http://tynedin.online)  
[tynedin-online@mail.ru](mailto:tynedin-online@mail.ru)

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

## **Помощь детям и подросткам с суицидальными тенденциями или отчаявшимся**

- ✚ Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка
- ✚ В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.
- ✚ Что именно вы говорите (или не говорите) – не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.
- ✚ Имейте дело с человеком, а не «Проблемой». Говорите как равный; а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.
- ✚ Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.
- ✚ Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.
- ✚ Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.
- ✚ Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.
- ✚ Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.
- ✚ Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.
- ✚ Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает. Предоставление времени, внимания и заботы может показаться недостаточным. Люди в состоянии горя, находящиеся в

ситуации, кажущейся безвыходной, могут заставить вас чувствовать себя беспомощными и глупыми. К счастью, вы не должны обязательно выработать какое-то определенное решение, немедленно изменить жизнь или даже спасти ее. Ваш сын или дочь спасутся сами и изменят свою жизнь. Доверяйте им.



И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

## ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122

## Памятка для родителей по оценке суицидального риска и предотвращению суицида



### ***Уважаемые Родители!***

*Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...  
Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!*

### **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый.
- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

## **СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ.**

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится..», «у вас больше не будет проблем со мной...», « все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
  - Частые смены настроения.
  - Изменения в привычном режиме питания, сна.
  - Рассеянность, невозможность сосредоточиться
  - Стремление к уединению.
  - Потеря интереса к любимым занятиям.
  - Раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей.
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.д.
  - Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков.
  - Употребление психоактивных веществ.
  - Чрезмерный интерес к теме смерти.

## **ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:**

- Попытайтесь выяснить причины кризисного состояния ребёнка
  - Окружить ребёнка вниманием и заботой
  - Обратиться за помощью к психологу
- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

