

Главное управление образования
Гомельского облисполкома

Государственное учреждение образования
«Гомельский областной социально-педагогический центр»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Если Вы заметили в поведении
своего ребенка:

- ✓ разговоры о снижении ценности жизни;
- ✓ появление литературы о желании уйти из жизни, просмотр соответствующей информации в интернете;
- ✓ попытки ребенка уединиться;
- ✓ непривычные разговоры о любви к Вам, внезапные выражения благодарности различным людям за любую помощь;
- ✓ попытки закончить все дела как можно быстрее, приведение дел в порядок;
- ✓ дарение своих любимых и ценных вещей, с которыми раньше не расставался;
- ✓ словесные и/или письменные указания или угрозы о самоповреждающем поведении;
- ✓ проблемы с аппетитом, бессонница, ночные кошмары;
- ✓ внезапную склонность к риску, необоснованным и опрометчивым поступкам;

✓ заявления ребенка о том, что он никому не нужен, что никто не заметит его отсутствия – ни в коем случае не оставляйте без внимания!

Бросайте все свои дела и старайтесь все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что подавленное настроение и ощущение потери смысла жизни ушло без следа!

Если чувствуете, что не можете справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к специалистам.

Телефон экстренной
психологической помощи
тел. 8 0232 31-51-61, 170, <https://gokpb.by/>
Республиканский центр
психологической помощи
тел. 8 017 300-10-06, <http://rcpp.by/>



Советы, которые помогут изменить ситуацию

- ❖ Проявите участие в жизни своего ребенка, внимательно выслушайте его, не пренебрегайте ничем из сказанного.
- ❖ Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации: «Что случилось в последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?» Чем я могу тебе помочь?».
- ❖ Оцените серьезность намерений ребенка, глубину его эмоционального кризиса. Знайте, наличие плана действий – знак реальной опасности!
- ❖ Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это».
- ❖ Давайте больше позитивных установок, оказывайте поддержку, вселяйте надежду о решаемости всех проблем.
- ❖ Подчеркивайте временный характер проблем.



Уважаемые родители и законные представители!

За 9 месяцев 2021 года в Гомельской области, подростками совершено 3 суицида, 14 парасуцидов.

В поле зрения врачей-психиатров также попали 72 подростка, которые наносили себе самопорезы (49), употребляли таблетки (12) и др.

В последнее время некоторые несовершеннолетние попали в ловушку селфхарма (от англ. self-harm) – преднамеренное повреждение своего тела без суицидальных намерений. Такое самоповреждение может быть симптомом многих психических расстройств.

Несовершеннолетние, как правило:

- не афишируют факт селфхарма и, тем более, не пытаются манипулировать окружающими. Наоборот, стыд и страх мешают им обратиться за помощью;
- страдают от депрессии, тревожного расстройства или последствий травмы, но это никак не делает их опасными. Селфхарм – способ справиться с болью;
- не хотят умереть. Это не попытка суицида, а способ справиться со стрессом. В долгосрочной перспективе эти люди находятся в зоне риска, и именно поэтому важно оказать помощь своевременно.

Виды селфхарма:

порезы и глубокие царапины, ожоги, удары (по себе и предметам), приклеивание вещей к коже, осознанное замедление заживления ран, прием токсичных веществ, переедание и недоедание, вырывание волос, укусы.

Селфхарм:

Селфхарм – это способ выразить то, что трудно сформулировать словами; сделать эмоциональную боль физической; избавиться от невыносимых переживаний и мыслей; вернуть ощущение контроля; сбежать от травмирующих воспоминаний; наказать себя – за ужасное поведение, чувства или мысли, т.е. причинить сознательно физический вред себе и таким способом справиться с отрицательными эмоциями.

Селфхарм – сигнал, что ваш ребенок в группе риска.



- Важно помнить о том, что самоповреждение возникло у ребенка не просто так. Это внешнее выражение внутренней боли, которая может иметь глубинные причины.
- Хотим вас заверить, что посещение психолога еще не ведет к постановке «на учет».

ПОЙМИТЕ своего РЕБЕНКА!