



СОЗДАЙТЕ БЕЗОПАСНУЮ СРЕДУ ДОМА



ДОВЕРИЕ ВМЕСТО КОНТРОЛЯ

- Не читайте личные дневники или переписки без согласия.
- Предложите: «Давай договоримся: если тебе будет плохо, ты сразу скажешь мне».



СЕМЕЙНЫЕ РИТУАЛЫ

- Совместные ужины, прогулки, игры.
- Обсуждайте не только оценки, но и эмоции: «Как ты себя чувствуешь?»



Ограничьте доступ к опасным предметам:

лекарства, оружие, острые инструменты должны быть вне зоны доступа.

ПРОФИЛАКТИКА И ПОДДЕРЖКА



ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

- Установите родительский контроль: Kaspersky Safe Kids, Google Family Link.
- Объясните, как блокировать агрессоров и куда жаловаться на кибербуллинг.



ОПАСНЫЙ КОНТЕНТ

- Обращайте внимание на группы в соцсетях с мрачной тематикой: «синие киты», «тихий дом».
- Обсуждайте: «Что ты смотришь в сети? Давай разберёмся вместе».



УКРЕПЛЯЙТЕ РЕСУРСЫ РЕБЁНКА

- Поддерживайте самооценку.
- Хвалите за усилия, а не только за результат.
- Избегайте сравнений с другими.
- Помогите найти увлечения: спорт, творчество, волонтерство.



Научите справляться со стрессом: дыхательные техники, прогулки, танцы, йога.



ЧТО ДЕЛАТЬ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

- 1** Обеспечьте безопасность. Уберите потенциально опасные предметы.
- 2** Не оставляйте ребёнка одного. Даже если он просит «отстать».
- 3** Обратитесь за помощью. Запишитесь на консультацию к психологу или психиатру.
- 4** Сопровождайте. Посещайте врача вместе, покажите, что вы на стороне ребёнка.



ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

- Не вините себя или ребёнка.
- Не скрывайте проблему.
- Не обесценивайте переживания ребёнка, даже если причина кажется несерьёзной.



КОНТАКТЫ ДЛЯ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

Республиканский центр психологической помощи
+375 17 300-10-06



Телефоны доверия (анонимно и бесплатно):

Детская линия помощи
8-801-100-16-11



Телефон доверия
8 (0212) 61-60-60



Берегите себя и своих близких.



ВАЖНО ЗНАТЬ

Суицидальное поведение можно предотвратить. Ваша внимательность, поддержка и своевременная помощь могут спасти жизнь ребёнка.



Помните: вы не одни. За поддержкой можно обращаться к школьным психологам, врачам и доверенным близким.



Внимание. Поддержка. Жизнь.

МИНИ-ГАЙД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Профилактика суицидального поведения у подростков

Как заметить тревожные сигналы, поговорить с ребёнком и вовремя обратиться за помощью.



КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЁНКОМ

- ✓ Не игнорируйте проблему. Даже если угрозы кажутся «манипуляцией», воспринимайте их серьёзно.
- ✓ Говорите: «Я тебя слышу». «Мне важно твоё состояние».
- ✓ Избегайте фраз: «Ты всё преувеличиваешь». «У других проблемы посерьёзнее».
- ✓ Задавайте прямые вопросы: «Ты думаешь о самоубийстве?»



Такой вопрос не спровоцирует поступок, но покажет, что вы готовы помочь.



ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ: НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ



1. ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ

- резкая замкнутость или агрессия;
- потеря интереса к учёбе, хобби, друзьям;
- пренебрежение внешним видом.



2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ

- частые высказывания о бессмысленности жизни: «Всё надоело», «Лучше бы меня не было»;
- чувство вины, стыда, беспомощности.



3. ФИЗИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ

- нарушения сна, аппетита;
- следы самоповреждений: порезы, ожоги.