



# КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО



## Что должно насторожить родителей в ребенке

1. Частая смена настроения.
2. Конфликты дома и в школе.
3. Высказывание о нежелании жить.
4. Нарушение сна.
5. Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
6. Неразделенные чувства любви и дружбы.
7. Снижение успеваемости, пропуск занятий.



## Что делать если у ребенка наблюдается от 1 и более признаков

1. Поговорите с ребенком не оказывая на него давления.
2. Попробуйте понять что с ним происходит.
3. Расскажите ребёнку про телефон доверия.
4. Обратитесь за помощью к специалисту в психологический центр.



## Как говорить с ребенком

1. Выслушивайте – “Я тебя слышу” и обсудите то, что сказал ребенок без осуждения.
2. Помогите ребенку выразить словами, то что происходит с ним.
3. Не бойтесь задавать вопросы о самочувствии.
4. Выясните насколько реально воплощение плана ребенка.



## Телефон доверия

1. Телефон экстренной психологической помощи (телефон доверия) для детей и подростков 8 800-300-83-83.
2. Телефон доверия для детей и подростков +7 (343) 307-72-32.

