

Алгоритм психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, склонных к суицидам

Определите источник психологического дискомфорта:

- Выясните, как ребёнок решал сходные ситуации в прошлом;
- Определите, что может быть полезным для разрешения настоящей проблемы;
- Выясните, что остаётся позитивно значимым для подростка;
- Научите использовать методы снятия психологического напряжения;
- Попробуйте уменьшить степень психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение;
- Вселяйте надежду на лучшее будущее;
- Попробуйте сформулировать ближайшую реалистичную цель для ребёнка;
- Не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска.



**ЗА ЛЮБОЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЁНКА
В ОТВЕТЕ ВЗРОСЛЫЕ!!!
К НАМЁКАМ НА СУИЦИД СЛЕДУЕТ ОТНОСИТЬСЯ
СО ВСЕЙ СЕРЬЁЗНОСТЬЮ.
НЕ МОЖЕТ БЫТЬ НИКАКИХ СОМНЕНИЙ В ТОМ,
ЧТО КРИК ПОМОЩИ НУЖДАЕТСЯ В ОТВЕТНОЙ
РЕАКЦИИ ПОМОГАЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА,
ОБЛАДАЮЩЕГО УНИКАЛЬНОЙ ВОЗМОЖНОСТЬЮ ВМЕ-
ШАТЬСЯ В КРИЗИС ОДИНОЧЕСТВА.**



электронный адрес:
KCSPSiD@mail.ru
Сайт учреждения:
cpsid-kirov.ru
<https://vk.com/kcspsid>

В субъектах Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия -

8-800-2000-122

КОГАУСО «Кировский центр социальной помощи семье и детям»

**ВЫБЕРИ
ЖИЗНЬ!**



г. Киров

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончается...



В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить...

В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...

Внимание окружающих может предотвратить беду!!!

В жизни каждого человека бывают сложные жизненные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие, и совсем не верится, что наступит время, когда ты вновь сможешь беззаботно смеяться, как и раньше. **СМОЖЕШЬ!**

Чёрная полоса в жизни любого человека не навсегда. Тебе поможет доктор «время» или **ТЫ САМ.**

Если ты решил самостоятельно бороться за своё душевное равновесие, тебе могут помочь следующие советы:

Начни свой день оптимистично

Как только проснулся, скажи себе, что ты уникальный человек, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.



Ставь себе реальные цели

Достигая цель за целью, ты приобретаешь уважение окружающих и вырастаешь в собственных глазах.

Прими и люби себя

Если хочешь, чтобы другие тебя любили, уважали и ценили, сделай это, прежде всего, сам для себя. Приняв и полюбив сам себя, ты удивишься как поменяют к тебе отношение другие люди.



Никогда не сдавайся

У каждого бывают неудачи, но это не повод бросать начатое или сходить с пути. Смотри в лицо своим страхам. Не позволяй плохим чувствам одолевать себя.

Самосовершенствуйся

Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств. Помни, самооценка зарождается изнутри.

Если тебе трудно

Ты всегда можешь позвонить на детский телефон доверия с единым общероссийским номером.

ПОМНИ!!!

Человек в кризисном состоянии не всегда может открыто сказать о том, что с ним происходит... В этом случае оказать необходимую помощь, может квалифицированный специалист – психолог

ПСИХОЛОГ – специалист, к которому можно обратиться, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски

Что необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии:

Рассказать о своих опасениях старшим (педагогам);

Поговорить с человеком о его переживаниях;

Посоветовать обратиться за помощью к психологу;

Если человек не может позвонить в службы экстренной психологической помощи (на детский телефон доверия с единым общероссийским номером), можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций консультанта.

ЗНАЙ, НЕРАЗРЕШЁННЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!

