

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

## **Что может указывать на то, что человек находится в кризисном состоянии?**

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.;
2. Частые смены настроения;
3. Изменения в привычном режиме питания, сна;
4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться;
5. Стремление к уединению;
6. Потеря интереса к любимым занятиям;
7. Раздача значимых (ценных) вещей;
8. Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.;
11. Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе);
12. Употребление психоактивных веществ;
13. Чрезмерный интерес к теме смерти.

## **Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации**

- Не отпалкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;
- Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

*Помните, 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 подозрениях старшим (педагогам);
- Поговорить с человеком о его переживаниях;
- Посоветовать обратиться за помощью к психологу;
- Если человек не может позвонит в службу экстренной помощи, можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта

## Где можно получить помощь?

**Общероссийский детский  
телефон доверия:  
8-800-2000-122  
(круглосуточно, бесплатно)**

*Окружной телефон доверия*

**8-800-101-12-12 (8.00-20.00)  
8-800-101-12-00 (20.00-8.00)  
(Бесплатно, анонимно)**

*Территориальная комиссия по делам  
несовершеннолетних и защите их прав  
Жадан Светлана Павловна  
6-22-50*

*Отделение психолога - педагогической помощи  
"Экстренная детская помощь"(Центр Росток)  
6-11-07*

*Социально - психологическая служба  
МБОУ Игримская СОШ №1  
педагог-психолог*

*Городова Татьяна Александровна  
социальный педагог  
Бургуева Заяна Мергеновна*



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,  
Березовский район  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1**

**ПАМЯТКА ДЛЯ  
УЧАЩИХСЯ  
Скажи Жизни**

**«ДА!»**



## 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 ребенка 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.

*По данным статистики в последнее время участились случаи суицида среди детей и подростков. Во всех случаях суицидов имелись явные признаки эмоционального неблагополучия, которые отмечали окружающие, но помощь не была оказана вовремя...*

*Ваше внимательное отношение 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

– Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью

## В БЕСЕДЕ С РЕБЕНКОМ ВАЖНО:

- ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ, ТАК КАК ДЕТИ ОЧЕНЬ ЧАСТО СТРАДАЮТ ОТ ОДИНОЧЕСТВА И НЕВОЗМОЖНОСТИ ИЗЛИТЬ ПЕРЕД КЕМ-ТО СВОЮ ДУШУ;

- ПРАВИЛЬНО ФОРМУЛИРОВАТЬ ВОПРОСЫ, СПОКОЙНО И ДОХОДИЧЕВО РАССПРАШИВАЯ О СУТИ ТРЕВОЖАЩЕЙ СИТУАЦИИ И О ТОМ, КАКАЯ ПОМОЩЬ НЕОБХОДИМА;

- НЕ ВЫРАЖАТЬ УДИВЛЕНИЯ ОТ УСЛЫШАННОГО И НЕ ОСУЖДАТЬ РЕБЕНКА ЗА ЛЮБЫЕ, САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ;

- НЕ СПОРИТЬ И НЕ НАСТАИВАТЬ НА ТОМ, ЧТО ЕГО БЕДА НИЧТОЖНА, ЕМУ ЖИВЕТСЯ ЛУЧШЕ ДРУГИХ, ПОСКОЛЬКУ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ТИПА «У ВСЕХ ЕСТЬ ТАКИЕ ЖЕ ПРОБЛЕМЫ» ЗАСТАВЛЯЮТ РЕБЕНКА ОЩУЩАТЬ СЕБЯ ЕЩЕ БОЛЕЕ НЕНУЖНЫМ И БЕСПОЛЕЗНЫМ;

- ПОСТАРАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ РОМАНТИЧЕСКО-ТРАГДИЙНЫЙ ОРЕОЛ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СОБСТВЕННОЙ СМЕРТИ;

- НЕ ПРЕДЛАГАТЬ НЕОПРАДАННЫХ УТЕШЕНИЙ, ПОСКОЛЬКУ РЕБЕНОК ЗАЧАСТУЮ НЕ СПОСОБЕН ПРИНЯТЬ СОВЕТЫ, НО ПОДЧЕРКНУТЬ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМЫ;

- ОДНОВРЕМЕННО СТРЕМИТЬСЯ ВСЕЛИТЬ В РЕБЕНКА НАДЕЖДУ, КОТОРАЯ, ОДНАКО, ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛИСТИЧНОЙ, ПОПЫТАТЬСЯ ПРИВЕСИ КОНСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ

## КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

### ЗА ПОМОЩЬЮ:

Общероссийский детский  
телефон доверия:  
8-800-2000-122  
(круглосуточно, бесплатно)

*Окружной телефон доверия*

8-800-101-12-12 (8.00-20.00)  
8-800-101-12-00 (20.00-8.00)  
(Бесплатно, анонимно)

*Территориальная комиссия по делам  
несовершеннолетних и защите их прав  
Жадан Светлана Павловна  
6-22-50*

*Отделение психолога - педагогической помощи  
"Экстренная детская помощь"(Центр Росток)  
6-11-07*

*Социально - психологическая служба  
МБОУ Игримская СОШ №1  
педагог-психолог*

*Городова Татьяна Александровна  
социальный педагог  
Бургуева Заяна Мергеновна*



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,  
Березовский район  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«ВМЕСТЕ

ПРЕДОТВРАТИМ

БЕДУ»





## **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!

Беду со страшным названием **суицид**...



### **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

- ✓ Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковым;
- ✓ 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;
- ✓ Ребенку 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 ребенка 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:**

- ✓ попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка
- ✓ 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.

### В беседе с ребенком важно:

внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;

правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;

не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;

постараться изменить романтически-трагедийный ореол представлений о собственной смерти;

не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребенок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;

одновременно стремиться вселить в ребенка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться привести конструктивные способы решения проблемной ситуации

### КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

#### ЗА ПОМОЩЬЮ:

Общероссийский детский  
телефон доверия:  
**8-800-2000-122**  
(круглосуточно, бесплатно)

#### *Окружной телефон доверия*

**8-800-101-12-12 (8.00-20.00)**  
**8-800-101-12-00 (20.00-8.00)**  
(Бесплатно, анонимно)

#### *Территориальная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав*

*Жадан Светлана Павловна*  
6-22-50

*Отделение психолога - педагогической помощи  
"Экстренная детская помощь"(Центр Росток)*  
6-11-07

#### *Социально - психологическая служба МБОУ Игримская СОШ №1*

*педагог-психолог*  
*Городова Татьяна Александровна*  
*социальный педагог*  
*Бургуева Заяна Мергеновна*



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,  
Березовский район  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «СОХРАНИМ ДЕТЯМ

## ЖИЗНЬ»



