

# **КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ**

**ГБУПК «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной  
помощи»**

**г. Пермь, ул. Казахская, 71**

**тел. 8 (342) 262-80-85  
8 (342) 262-81-41**

- с. Орда  
ул. 1 Мая, 8  
тел. 8 (34258) 2-00-57
- г. Соликамск  
ул. Степана Разина, 39  
тел. 8 (34253) 3-89-23
- г. Верещагино  
ул. Ленина, 18  
тел. 8 (34253) 3-89-37
- с. Кочево  
ул. Олега Кошевого, 2  
тел. 8 (34293) 9-11-23
- г. Чайковского  
ул. Горького, 22  
тел. 8 (34241) 9-56-15
- г. Кунгур  
ул. Гребнева, 83  
тел. 8 (34271) 4-00-53
- г. Чусовой  
ул. 50 лет ВЛКСМ, 2/3  
тел. 8 (34256) 3-79-76

# Я ТЕБЯ СЛЫШУ!

## Памятка для родителей по профилактике суицида у детей



**Подростковый суицид-крик о помощи, стремление привлечь внимание к своим переживаниям и состоянию**



### Обращайте внимание на тревожные симптомы у ребенка:

- Высказывания о нежелании жить
- Потеря интереса к жизни, уход от общения со сверстниками
- Раздача значимых вещей
- Пропуски уроков, безразличное отношение к школьной успеваемости
- Употребление алкоголя, наркотических веществ
- Частые перепады настроения
- Чрезмерный интерес к теме смерти
- Зависимость от интернета
- Суицидальные картинки в социальных сетях ребенка
- Рискованные формы поведения (прогулки по крышам)
- Не может сосредоточиться на уроках



### Что вы можете сделать для своего ребенка?

- Окружить ребенка вниманием и заботой
- Выяснить причины подавленного состояния ребенка
- Беседу лучше проводить за чашкой чая со сладким.
- Использовать для общения фразы:
  - «Я чувствую, что тебя что-то тревожит, давай поговорим об этом»
  - «Я вижу, что с тобой что-то происходит, я волнуюсь, давай это обсудим»
  - «Что тебя волнует, какие у тебя проблемы?»



### Почему Важно родителям обращаться за помощью к психологам:

- Выговориться
- Задать вопрос и получить информацию
- Узнать о возможных причинах проблем



В беседе с ребенком важно внимательно отнестись к чувствам и словам ребенка.

Правильно слушать, не выражать удивления, не осуждать, не спорить, не обесценивать проблему ребенка

Вместе поискать возможные варианты решения проблемы, не настаивая на своих.

Сформировать и поддержать стремление ребенка самому найти конструктивный выход

## Воспитывать сложно - обратиться за помощью легко



Федеральный телефон доверия для детей и подростков **8-800-2000-122**

Региональный телефон доверия для детей и подростков «ПЕРЕМЕНА» **8-800-3000-122**

Разработано ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» при поддержке Министерства образования и науки Пермского края