

# Суицид возможно предотвратить

- Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

## Профилактика суицидального поведения у подростков



- Профилактика суицидального поведения:

- утрата интереса к любимым занятиям
- пренебрежение собственным видом
- присутствуют признаки стресса (нарушение сна, аппетита, тревожность)
- перемены настроения и поведения
- в беседах появляются разговоры о смерти

- Поддерживать активное общение с ребенком (чаще спрашивать о том как прошел день, с кем общается, как обстоят дела в школе)
- Проявлять сочувствие, окружать заботой и вниманием
- Словом и поступком вселять уверенность в свои силы и возможности
- Осуществлять контроль за поведением ребенка (уделять пристальное внимание к смене привычек, анализировать его отношения со сверстниками)

Общероссийский детский телефон доверия  
**8-800-2000-122**

департамент региональной безопасности Брянской области

Телефон доверия УМВД России по  
Брянской области  
**8(4832)-72-22-33**



# Памятка для родителей!

## Мифы и факты о суициде

### Мифы:

- Если человек говорит о суициде, он просто хочет привлечь к себе внимание
- Настоящее самоубийство случается без предупреждения
- Самоубийство – явление наследуемое, значит всё равно ничем не сможешь
- Те кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь

### Факты:

- Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли людей
- Примерно 8-10 суицидентов подают окружающим знаки о грядущем поступке
- Оно не передаётся генетически. Человек лишь использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении
- Многие совершающие самоубийства не страдают никакими психическими заболеваниями

# Памятка для родителей!

## Буллинг или как выжить в школе



Травля (буллинг англ. bullying) – агрессивное преследование одного из членов коллектива.

Практически в каждом классе есть ученики, которые по тем или иным причинам могут подвергаться нападкам и оскорблениям со стороны своих сверстников. При этом причины могут быть самыми безобидными (внешний вид, темперамент подростка).

Буллинг – явление глобальное и массовое.

Согласно статистики, каждый второй подросток в России сталкивается с травлей в школе (52% в возрасте от 10 до 18 лет). При этом буллингу подвергаются и мальчики и девочки практически в равной степени.

В первую очередь дети жалуются на психологическую агрессию (32%) и физическую, проявляющуюся в толчках и побоях (27%).

44% детей указали, что их травят за внешний вид, 34% - по национальному признаку.

22% рассказали о буллинге со стороны учителей.

Столкнувшись с агрессией в школе, 63% - расскажут об этом родителям, 30% - друзьям, 19% - учителю, а 15% - промолчат.

В полицию обратятся только 0,5%.

## Как понять, что ребёнок стал жертвой буллинга?

- ребёнок/подросток не хочет ходить в школу;
- возвращается из школы подавленным;
- плачет без очевидной причины;
- одинок;
- мало говорит о школьной жизни;
- его никто не приглашает в гости и сам он никого не приглашает



Общероссийский детский телефон доверия **8-800-2000-122**

департамент региональной безопасности Брянской области

## Что делать??? Не молчать!!! Не игнорировать ситуацию!!!

- прежде всего понять истинную причину произошедшего;
- сообщить об этом учителю или школьному психологу;
- сообща найти выход из ситуации;
- работать с ребенком над укреплением личности и духа, учить умению постоять за себя;
- если ребенок был сильно напуган, не отправлять его на следующий день в школу;
- при сильном стрессе попытаться перевести в другой класс или даже школу;
- обратиться к специалистам (психолог, полиция).

Телефон доверия УМВД России по  
Брянской области  
**8(4832)-72-22-33**



# ПОМНИ!

Общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122

*Принимая участие в несанкционированных митингах и акциях, ты подвергаешь себя опасности быть вовлеченным в массовые беспорядки, правонарушения, преступления.*

*За участие в несанкционированных собраниях, митингах и прочих мероприятиях предусмотрен штраф в размере от **10 000** до **20 000 рублей**, или обязательные работы сроком на 100 часов, или арест на срок до 15 суток.*

*КАК ОБЪЯСНИТЬ РЕБЕНКУ,  
ЧТО УЧАСТИЕ В МИТИНГЕ ДЛЯ НЕГО НЕ БЕЗОПАСНО?*

# #БЕРЕГИТЕ ДЕТСТВО!

*Развивай в себе различные стороны личности-направь свою энергию на раскрытие творческого потенциала, развитие спортивных навыков, участие волонтерской деятельности.*

*За твои действия будут отвечать твои родители в соответствии со ст. 5.35 ч.1 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях за неисполнение обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних.*

