

ГАПОУ КК Новороссийский колледж строительства и экономики
Рекомендации для родителей
Социально-психологической службы колледжа
«ПОМОЖЕМ ДЕТЯМ!»

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать;
- открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей;
- помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
- обязательно содействуйте в преодолении препятствий;
- любые стоящие положительные начинания одобряйте словом и делом;
- больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое.

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!
Обращение к психологу не означает постановки на учет и клеймо
психической неполноценности.

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, - психически
здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто
оказавшиеся в сложной ситуации.

Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Психолог колледжа Акинфеева С.В.

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!

Полезные и обязательные ссылки

- Документальный фильм из цикла НТВ-видение «Куда уходит детство»
<https://www.youtube.com/watch> (выпуск от 22.10.2016)
- Передача «Мужское/Женское», выпуск от 28.11.2016 «На колени!»
<https://www.youtube.com/watch>
- Передача «Мужское/Женское» от 02.03.2017 «Осторожно: «Синий кит»! Часть 1
<https://www.youtube.com/watch>
- Передача «Мужское/Женское» от 03.03.2017 «Осторожно: «Синий кит»! Часть 2
<https://www.youtube.com/watch>
- Сайт «Спасение детей от киберпреступлений», созданный общественной организацией г.Рязани «Центр спасения детей от киберпреступлений»
<http://62ru.ru/news1.php>
- СК РФ о киберпреступлениях <http://irk.sledcom.ru/folder>
- Статья в Новой газете от 16.05.2016, всколыхнувшая тему «групп смерти»
<https://www.novayagazeta.ru/articles>
- Статья в издании Рупор 73. Ня. Не пока. Общественники предупредили о новой волне суицидов от 11.11.2016 <http://rupor73.ru/118-narodnyj-rupor>

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

Краевой ТД (СКПБ№1) **8-800-100-38-94**

Всероссийский ТД **8-800-2000-122**

Молодежный
телефон доверия **8-8617-6-101-17**
(г. Новороссийск)

Психоневрологический диспансер
(г. Новороссийск)

с 8.00 до 15.00 **220-867**

и с 15.00 до 8.00 **610-578**

Психоневрологический диспансер

УЛ. ГЕРОЕВ ДЕСАНТНИКОВ дом 24

Тел. 22-08-67

сайт: www.gelpnd.ru