

Управление по опеке и попечительству Администрации  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «Семья»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

# *Помогите своему ребенку сохранить жизнь*

Памятка для родителей



УФА – 2020

**Ситуации риска, когда родителям и близким ребенка  
нужно быть внимательными и обратиться  
за помощью к специалистам:**

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность ребенка по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками, унижения, травля со стороны сверстников);
- агрессивность ребенка по отношению к окружающим;
- зависимости ребенка (компьютерная, пищевая, алкогольная, наркотическая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения, друзей;
- смена настроения ребенка, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении ребенка (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость, длительная бессонница у ребенка;
- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения, сильная тревога;
- длительные острые переживания ребенком утраты (смерти значимого близкого), несчастной любви и т.д.;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
- неверие ребенка в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего, угрозы покончить жизнь самоубийством;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении или среди значимых взрослых или сверстников и т.п.

Если Вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков (ситуаций), это уже достаточный повод для того,

чтобы прежде всего уделить повышенное внимание своему ребенку, спокойно обсудив ситуацию, причины, уточнив, чем Вы можете помочь, совместно обдумать пути исправления, сглаживания ситуации.

Рассмотрите возможности обращения к специалистам вместе с ребенком или самостоятельно, очно или заочно (посредством Интернет-консультирования, Телефона доверия).

### **Родители, всегда старайтесь:**

- сохранять контакт со своим ребенком;
- поощрять ребенка к самостоятельному выстраиванию жизненных перспектив;
- совместно обсуждать такие понятия, как смысл жизни, любовь, дружба, предательство и т.д.;
- научить ребенка радоваться не только успехам, достижениям, наградам, но и получать удовольствие от жизни (от общения с природой, друзьями, от интересных книг, спорта, хобби и т.д.).

### **Как говорить с ребенком о суициде?**

Разговор на данную деликатную тему стоит заводить по запросу: либо, когда в семье или в окружении ребенка произошла смерть (суицид) знакомого, близкого человека; либо, когда ребенок сам проявляет инициативу и хочет получить информацию от взрослых по данному вопросу. Для беседы с ребенком лучше выбрать конкретное время (лучше дневное или в выходной), чтобы была возможность, не торопясь, ответить на возникающие у ребенка вопросы. Если ребенок сам стал инициатором разговора, то родителям следует отложить текущие дела и уделить время для беседы, затягивать и откладывать разговор не нужно. Эмоциональное состояние взрослого на

момент беседы должно быть ровное, спокойное, поведение – естественное, привычное для ребенка в семье.

Следует первоначально ребенку объяснить концепцию смерти, помочь ему понять, что смерть является частью естественного цикла жизни. При объяснении концепции смерти избегайте использования таких слов, как «заснул», «покинул» и «ушел». Вещи и процессы необходимо называть своими именами, так как дети воспринимают информацию, исходящую от родителей, в прямом смысле. Можно начать с примеров, которые не так эмоционально окрашены (например, в мире животных), терпеливо объясняя, что продолжительность жизни у всех разная, как и причины смерти. Речь взрослого не должна быть эмоционально окрашена, слова «ужас», «трагедия», «кошмар» недопустимы. Во время разговора необходимо обсуждать чувства, которые испытывает ребенок в случае утраты («что ты чувствуешь?»), дать понять, что любые проявления чувств ребенка в этот момент допустимы.

Поясните ребенку, что суицид наступает в тот момент, когда человек сам принимает решение уйти из жизни. Если случай «суицида» произошел с человеком из окружения ребенка, родителю лучше самому сообщить ребенку об этом, чтобы до несовершеннолетнего не дошла искаженная информация из других источников. Постарайтесь обойтись без негатива, даже если умерший был вам по какой-то причине неприятен. У ребенка не должно оставаться впечатление, что смерть – это «наказание» за плохое поведение.

Обязательно проговорите с ребенком о том, что в случившемся нет его вины. Важно достоверно донести информацию до ребенка (что, когда, где, при каких обстоятельствах это произошло). Расскажите ребенку о ритуалах, принятых при захоронениях (с учетом религии семьи). Отвечайте на все вопросы, возникающие у ребенка во время беседы, даже самые нелепые. Если суицидент был для ребенка значимым

лицом, следует спросить желание у несовершеннолетнего проститься с умершим, присутствовать на похоронах, на поминках. Если ребенок изъявит желание, то сопровождение взрослого рядом должно быть обязательным на всех этапах прощания.

Завершая разговор о суициде, необходимо учитывать потребности несовершеннолетнего в этот момент: если ребенок хочет вас обнять – дайте ему эту поддержку, если он хочет побыть один какое-то время – дайте ему эту возможность. Недопустимо вовлечение ребенка в развлекательные увеселительные мероприятия сразу после разговора, чтобы не возникло ассоциации «утрата как праздник». Создавайте чувство стабильности и безопасности у ребенка, не меняя привычный уклад жизни, сохраняя режим и распорядок дня.

### **Когда и куда надо обращаться за консультацией специалистов?**

*Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу:*

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;

- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

*Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психиатру:*

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки;
- идеи преследования, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков, компьютерные игры воинственного характера, с большим количеством сцен насилия);
- сильная тревога и пр.

### **Полезная литература для родителей:**

1. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?
3. Петрановская Л. Большая книга про вас и вашего ребенка.
4. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили.

### **Инфраструктура медико-психологической помощи:**

*Телефоны доверия:*

- Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122  
(звонок бесплатный и анонимный для всех жителей России).

- Телефон доверия по оказанию психологической помощи: 8-800-7000-183 (звонок бесплатный на территории Республики Башкортостан и анонимный).
- Горячая линия для пострадавших от домашнего насилия: 8-800-347-5000 (звонок бесплатный с любого номера на всей территории Республики Башкортостан).  
*Центры помощи:*
- Республиканский клинический психотерапевтический центр (ГБУЗ РКПЦ МЗ РБ)  
г. Уфа, ул. Подполковника Недошивина, дом 6, консультативно-диагностическое (подростковое) отделение и дневной стационар, 241-85-57;  
г. Уфа, ул. Шота Руставели, 29, медико-реабилитационное отделение, 284-60-36;  
г. Уфа, ул. Достоевского, 14, консультативно-диагностическое и психотерапевтическое (детское) отделение, 251-19-20.
- ГБУ Республиканский молодежный социально-психологический и информационно-методический центр, г. Уфа, ул. Пархоменко, 133/1, 276-56-12, консультирование по электронной почте: [Planeta-7ya@rambler.ru](mailto:Planeta-7ya@rambler.ru).
- МБУ Городской центр психолого-социального сопровождения «ИНДИГО» ГО г. Уфа РБ, г. Уфа, ул. Шафиева, 12/2, 223-58-83.
- МБОУДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Журавушка» ГО г. Уфа РБ, г. Уфа, ул. Кремлевская, 29, 287-72-79.
- МБОУДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Саторис» ГО г. Уфа РБ, г. Уфа, ул. Первомайская, 5/1, 242-19-19.

- МБОУДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Развитие» ГО г. Уфа РБ, г. Уфа, ул. Дагестанская, 31/1, 227-13-36.
- МБОУДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья» ГО г. Уфа РБ, г. Уфа, ул. Комсомольская, 79, 38, 241-43-95, ул. С. Перовской, 289-62-56.

### **МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы**



#### **Контактная информация**

Адрес: 450037, г. Уфа, ул. Комсомольская, 79  
(остановка «Универмаг Уфа»)  
Телефон: 8(347)241-43-95

Адрес электронной почты:  
[centr-semya@bk.ru](mailto:centr-semya@bk.ru)

Адрес официального сайта:  
[www.семья-уфа.рф](http://www.семья-уфа.рф)

Вступайте в официальную группу  
центра «ВКонтакте»:  
[vk.com/ufasemya](https://vk.com/ufasemya)



Авторы-составители:  
педагог-психолог Киселева А.Е.,  
заведующий отделом по работе с кровными семьями Сухова С.П.