

**ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ
ВИТЕБСКОГО ОБЛАСТНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПСИХИАТРИИ
И НАРКОЛОГИИ»**

**ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ВИТЕБСКОГО ОБЛАСТНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ
«ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**

**Информационный материал
для проведения общешкольных
родительских собраний**

**Витебск
2025**

Пояснительная записка

В настоящее время проблема суицидального поведения среди несовершеннолетних стоит довольно остро.

Профилактика суицидального поведения предполагает систему мер организации окружающей среды, способствующей формированию жизнеустойчивой личности и предполагающей освоение средств и способов разрешения возникающих у человека проблем, а также систему мониторинга состояния человека, позволяющую выявить признаки суицидального риска и вовремя оказать необходимую помощь.

К условиям успешности профилактической работы можно отнести следующие: комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность.

Своевременность приобретает особое значение при работе с подростками. Известный факт: подростковые суициды в большинстве случаев совершаются на высоте аффекта. От внимательного отношения и грамотного реагирования взрослых, в первую очередь родителей, зависит, реализует или остановит свой суицидальный план подросток.

С целью повышения компетентности родителей (законных представителей) в области профилактики суицидоопасного поведения подростков разработан информационный материал для проведения общешкольных собраний.

Непосредственной целевой аудиторией для просвещения являются законные представители V–VIII классов, IX–XI классов.

Информационный материал представляет собой *примерный конспект лекции для родителей «Профилактика суицидов среди подростков: как помочь своему ребенку», консультативно-методический и информационно-просветительский материал, памятку для родителей «Когда подросток думает о смерти»,* позволяющие в доступной и запоминающейся форме донести до родителей представление о наиболее значимых маркерах суицидального поведения подростка, а также о наиболее эффективных и безопасных способах его профилактики.

Примерный конспект лекции для родителей «Профилактика суицидов среди подростков: как помочь своему ребенку»

Цель: дать родителям практические инструменты для распознавания тревожных сигналов и профилактики суицидального поведения у детей.

Время проведения: 20 минут

1. Введение (2 минуты)

Приветствие и благодарность за внимание к важной теме.

Актуальность проблемы:

Суицид – вторая по частоте причина смерти среди подростков (по данным ВОЗ).

А как часто Вы, уважаемые родители, задумываетесь над такими вопросами как: Какие чувства и переживания, испытывает мой повзрослевший ребенок? Как складываются его отношения со сверстниками, учителями? Какие проблемы волнуют моего ребенка?

Раннее вмешательство может спасти жизнь.

Ваша роль: *Родители – главная опора ребенка. Вы можете заметить изменения первыми.*

2. Тревожные признаки (4 минуты)

Что должно насторожить:

Эмоциональные изменения:

✓ Постоянная подавленность, чувство вины, фразы вроде «Мне все надоело», «Лучше бы меня не было». «Я устал(а) от такой жизни», «Скоро всё закончится», «Я не могу этого выдержать».

✓ Резкие перепады настроения.

Поведенческие изменения:

✓ Изоляция от друзей, потеря интереса к хобби (любимым занятиям).

✓ Предпочтение музыки деструктивной направленности.

✓ Раздача личных вещей, прощание в социальных сетях.

✓ Рискованное поведение, (алкоголь, самоповреждения), неоправданные и опрометчивые поступки.

Физические симптомы:

✓ Нарушения сна, аппетита, хроническая усталость.

3. Как говорить с ребенком о сложном? (5 минут)

Миф: «Если спрошу о суициде – подтолкну к нему».

Правда: Открытый разговор снижает тревогу и дает поддержку.

Правила диалога:

- Создайте безопасную атмосферу: «Я рядом, что бы ни случилось».

- Задавайте прямые, но мягкие вопросы:

«Ты часто выглядишь грустным. Можешь рассказать, что чувствуешь?»

«Иногда в тяжелых ситуациях люди думают о смерти. Тебя посещают такие мысли?»

- Слушайте без осуждения. Дайте выговориться, даже если, на ваш взгляд, причины кажутся незначительными.

- Не обесценивайте переживания ребенка. Избегайте фраз «Это ерунда», «Не выдумывай», «У тебя таких Марин (или Саш) будет миллион».

- Вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях, преодолении этой ситуации. Вспомните те трудные ситуации, которые вашему ребенку удалось преодолеть.

4. Профилактика: что можно сделать уже сейчас? (5 минут)

➤ *Укрепляйте доверие:*

Регулярно общайтесь «не для галочки» (например, за ужином).

Поддерживайте увлечения ребенка, даже если они вам не близки.

➤ *Снижайте давление:*

Избегайте сравнений с другими.

Напоминайте, что ошибки – часть жизни.

➤ *Контролируйте информационное пространство:*

Ограничьте доступ к контенту, пропагандирующему суицид.

Обсуждайте, что ребенок видит в сети.

➤ *Обеспечьте безопасность дома.* Уберите лекарства, шнуры, веревки, острые предметы, оружие, если есть риск.

5. Что делать в кризисной ситуации? (3 минуты)

- ✓ Не оставляйте ребенка одного, если он говорит о суициде.
- ✓ Обратитесь за помощью

Педагог-психолог в учреждении образования, социально-педагогическом центре, психолог в учреждении здравоохранения.

- ✓ Телефоны доверия

*801-100-16-11 Детская линия помощи (круглосуточно, анонимно, бесплатно)

* 8 (017)263-03-03 Телефон доверия для детей (круглосуточно)

* 8 (0212)61-60-60 телефон Доверия Витебская область

* телефоны помощи Вашего региона

- ✓ Экстренные службы (112, скорая помощь)

- ✓ Не скрывайте проблему: Подключите близких, школу, врачей.

6. Заключение (1 минута)

Ресурсы

Полезные контакты:

Контакты специалистов (озвучить номера).

Сайты с проверенной информацией (например, ВОЗ, местные психологические службы, детский правовой сайт).

Главное сообщение/посыл:

«Уважаемые родители! Ваша любовь, внимание и готовность помочь – лучшая защита для ребенка».

Призыв к действию:

«Не бойтесь обращаться к специалистам – это не слабость, а ответственность».

Ответы на вопросы от аудитории.

Благодарность за участие.

*Примечание: Лекцию можно дополнить реальными историями (без деталей) и раздаточными материалами с контактами специалистов и телефонов доверия, рекомендациями.

Консультативно-методический и информационно-просветительский материал для законных представителей V–VIII классов

Как обсуждать ментальное здоровье и суицид с детьми?

Есть два правила для подобных сложных разговоров.

Первое — не говорить больше, чем тебя спросили, и, соответственно, если тебя не спрашивают, не поднимать эти вопросы. Если родитель хочет уберечь ребенка от суицида, то нужно прежде всего разобраться с собой, с тем, почему эта идея его беспокоит. Задача родителя — не нагружать детей своей тревогой, а отвечать на их запросы: принудительное ввинчивание информации может, наоборот, вызвать сопротивление и страх.

Второе правило — всегда преподносить информацию по возрасту. Дети видят симптомы ментальных расстройств, и нужно дать им приблизительные, понятные для них бытовые объяснения того, что случилось. Можно рассказать, что взрослый грустит, потому что лишился чего-то важного, или, в случае с тревогой, сказать, что человек испытывает сильный страх. Это может звучать так: «Помнишь, ты испугался? И у твоего брата такие приступы страха бывают, когда он заходит в метро». Также важно объяснить, что в таких ситуациях можно получить помощь. Так мы даем ребенку понять, что он может запрашивать эту помощь, если она ему понадобится.

Современная жизнь наполнена вызовами, и иногда эмоциональная нагрузка становится непосильной. Важная тема, с которой родители часто сталкиваются, — это угроза суицидальных мыслей у подростков.

Подростковый возраст — сложный и эмоционально насыщенный этап жизни, когда молодые люди сталкиваются с многочисленными вызовами. Одна из ключевых проблем в работе с подростками — это выявление признаков, которые могут указывать на наличие суицидальных мыслей.

Признаки суицидального влияния: на что обратить внимание

Одним из первых тревожных сигналов может стать резкая перемена в повседневном поведении ребенка. Часто это выражается в изменении аппетита, нарушении сна, ухудшении успеваемости в школе, а также в стремлении к социальной изоляции. Хотя каждый из этих признаков по отдельности может иметь иные причины, их совокупность заслуживает внимания.

Эмоциональные изменения также могут свидетельствовать о внутреннем кризисе. Например, ребенок может проявлять признаки хронической усталости, раздражительности или погруженности в пессимистические размышления. Особое внимание стоит уделять

обсуждениям тематики смерти, даже если это звучит в шутливой или непринужденной форме.

Не менее тревожным сигналом является увеличение интереса к алкоголю или наркотикам. Эти вещества часто используются детьми и подростками как способ уйти от действительности и справиться с внутренними проблемами и могут быть сопряжены с суицидальными мыслями.

Увлечение темой смерти или самоповреждений, которое проявляется в интересе к мрачным фильмам, книгам и музыке, также может указывать на наличие внутренних трудностей. Иногда дети стремятся найти ответы на свои вопросы через подобные интересы, и важно понять, что в их основе лежит не просто любопытство, а эмоциональный кризис.

Дети и подростки, испытывающие глубокую внутреннюю боль, могут вести себя агрессивно или демонстрировать непредсказуемое поведение. Это своего рода крик о помощи, который не стоит игнорировать.

Особую настороженность должно вызывать резкое улучшение настроения у ребенка после длительного периода уныния, это может быть период некоего "прощания" со всеми.

Как родителям установить доверительные отношения с ребенком?

Одна из основных причин, по которой дети и подростки не делятся своими переживаниями с родителями, заключается в недостаточном уровне доверия в семье. Родители часто пытаются контролировать жизнь детей, при этом забывая об их эмоциональных потребностях. Чтобы выстроить доверительные отношения с подростком, важно изменить подход к общению. *В первую очередь, родителям нужно научиться слушать своего ребенка без осуждения и с уважением к его мнению. Порой проблемы, которые кажутся взрослым незначительными, для детей могут быть чрезвычайно важными. Искренний интерес к жизни ребенка и простые вопросы вроде "Как ты?" могут создать ощущение безопасности и доверия.*

Не менее важно сохранять терпение, период взросления для подростков связан с поиском своего места в мире, и эмоциональные колебания неизбежны. *Родители должны проявлять стойкость и готовность поддержать ребенка, даже если его поведение временами кажется трудным. Поддержка увлечений ребенка также играет значительную роль в создании доверительных отношений. Важно показывать, что интересы ребенка ценятся, будь то хобби или увлечения, а не только школьные успехи и выполнение домашних обязанностей.*

Очень важно избегать сравнений ребенка с другими детьми. Такие сравнения могут нанести ущерб самооценке и вызвать эмоциональное отдаление. Каждый ребенок уникален, и важно признавать его достоинства.

Наконец, родители должны поддерживать открытость в общении. Постоянная критика или обвинения могут привести к тому, что ребенок замкнется в себе. *Важно вести диалог на равных, слушать и показывать готовность поддержать в любой ситуации.*

Как говорить с ребенком о суициде?

Тема суицида — одна из самых сложных и деликатных, однако избегать ее нельзя. Родители должны открыто обсуждать этот вопрос, чтобы ребенок не чувствовал себя одиноким в своих переживаниях. Подходите к таким разговорам осторожно и с пониманием.

В первую очередь, важно использовать эмпатийный подход. Дети нуждаются в поддержке, а не осуждении. Очень важно дать понять, что чувства ребенка не являются причиной для стыда, что каждый человек может испытывать трудные эмоции, и это совершенно нормально. Открытый диалог также играет ключевую роль. Родителям нужно предложить обсудить тревожащие ребенка темы, показать, что они готовы выслушать и помочь.

Важно прояснить, как ребенок воспринимает вопросы жизни и смерти, что он думает о суициде и как это соотносится с его нынешними переживаниями. Если ребенок выражает суицидальные мысли, необходимо предложить ему профессиональную помощь.

Обратиться к психологу или психиатру в такой ситуации — важный шаг, и это не должно восприниматься как признак слабости. Ребенку нужно дать уверенность, что его откровения останутся конфиденциальными, если это не представляет угрозы для его жизни. Этот аспект помогает создать чувство безопасности, особенно если ребенок опасается осуждения.

Что делать, если ребенок выражает суицидальные мысли?

Воспринимайте угрозы всерьез. Каждый раз, когда ребенок говорит о суициде, это должно восприниматься как серьезный сигнал. Не стоит считать это эмоциональной нестабильностью или временным состоянием — каждая подобная фраза заслуживает внимания. Оставайтесь спокойными. Эмоциональная реакция родителей может ухудшить ситуацию.

Дети чувствительны к эмоциям окружающих, и проявление паники со стороны взрослых может только усугубить их собственные тревоги.

Обратитесь за помощью. Если ребенок выражает желание покончить с собой, незамедлительно обращайтесь за профессиональной помощью. Необходимо обратиться к психологу, психиатру или другим

специалистам, которые смогут оказать квалифицированную поддержку и предотвратить возможную трагедию.

Интернет и социальные сети могут оказывать огромное влияние на детей, иногда негативное. Родителям стоит обратить внимание на несколько признаков, которые могут указывать на пагубное влияние контента: изменения в поведении; чрезмерное время, проведенное онлайн; падение успеваемости; ухудшение внешнего вида и ухода за собой. *Чтобы бороться с негативным воздействием интернета, важно установить ограничения, обсуждать с детьми увиденное, поддерживать его увлечения в реальной жизни, развивать критическое мышление и, если необходимо, обратиться за профессиональной помощью.*

Проблемы детей часто кажутся незначительными, но именно в этот период закладывается основа взрослой жизни. Важно вовремя распознавать тревожные сигналы и выстраивать доверительные отношения, чтобы дети чувствовали поддержку в самые трудные моменты своей жизни. Ведь именно взрослые могут стать для ребенка опорой, которая поможет преодолеть трудности и найти верный путь в жизни.

Рекомендации для родителей!

- ✓ Поддерживайте теплый эмоциональный контакт с ребенком, почаще говорите, что любите его, что он важен для вас.
- ✓ Обнимайте своего ребенка, когда он подавлен и когда радостен, обнимайте перед сном, обнимайте просто так. Через объятия мы передаем свою любовь ребенку, и у него будет меньше поводов считать себя ненужным и нелюбимым.
- ✓ Всегда находите время для того, чтобы выслушать своего ребенка, пообщаться с ним.
- ✓ Обсуждайте с ребенком не только ежедневные школьные дела, но и его чувства и переживания.
- ✓ При общении задавайте ребенку вопросы, которые предполагают развернутые ответы, чтобы побудить его делиться своими мыслями (Что нового ты узнал за день? Что заставило тебя улыбнуться сегодня? Что удивило? Что хорошего сегодня произошло в твоей жизни? О чем ты сегодня думал? и т.д.).
- ✓ Не отрицайте переживания вашего ребенка. Высказывания «нечего переживать», «не бери в голову», «это всё глупости» приведут к потере его доверия к вам.
- ✓ Не скупитесь на похвалу.
- ✓ Поддерживайте увлечения и интересы ребенка, помогайте ему развивать свои сильные стороны и уверенность в себе.

✓ Поощряйте участие в групповых мероприятиях, кружках или спортивных секциях, чтобы дети могли завести друзей.

✓ Следите за тем, что Ваш ребенок делает в интернете. Обсуждайте безопасность в сети и влияние социальных сетей на психическое здоровье.

Консультативно-методический и информационно-просветительский материал для законных представителей IX–XI классов

У подростков есть запрос на более взрослое отношение к себе, но при этом не всегда хватает ресурса, чтобы его выдержать. Подросток не сможет разговаривать на равных, например, с 30-летним человеком, который в силу возраста более устойчив к миру и сложным вещам, происходящим в нем, — например, к ментальным расстройствам и к смерти. Это должен быть диалог, а не лекция, поскольку их подросткам бывает достаточно и в школе. Лучше всего подходят честные и прямые ответы без увиливаний. Можно сначала выяснить, что подросток знает про ментальное здоровье и суицид, как относится к этим темам и что про них думают в его окружении.

Если его друзья романтизируют суицид или психические расстройства, то родителю нужно объяснить, что попытки суицида совершают люди, которым нужна помощь. Если подросток не готов воспринимать эту информацию, то нужно дать ему время и вернуться к разговору, когда он сам придет с вопросами.

Если у подростка есть прямой вопрос про суицид или ментальное здоровье, то родитель может сказать: «Давай сначала обсудим. А что ты думаешь об этом?». Нужно выяснить, какая у него уже есть позиция по этому поводу, и дать ему более объективную информацию, чем та, которой он обладает. Также можно начать с собственного рассказа: объяснить свое отношение к тем же психическим расстройствам, рассказать о личном опыте, если вы сталкивались, например, с тревогой или с паническими атаками, как это ощущалось.

Если подросток сам обращается с таким сложным вопросом, то, скорее всего, тема его беспокоит, и задача взрослых — предоставить адекватную информацию, которая его успокоит. Если мы обсуждаем суицид, то не нужно заменять это слово, потому что табу на употребление слова создает табу и на саму тему.

Современная жизнь наполнена вызовами, и иногда эмоциональная нагрузка становится непосильной. Важная тема, с которой родители часто сталкиваются, — это угроза суицидальных мыслей у подростков.

Подростковый возраст — сложный и эмоционально насыщенный этап жизни, когда молодые люди сталкиваются с многочисленными

вызовами. Одна из ключевых проблем в работе с подростками — это выявление признаков, которые могут указывать на наличие суицидальных мыслей.

Признаки суицидального влияния: на что обратить внимание

Одним из первых тревожных сигналов может стать резкая перемена в повседневном поведении подростка. Часто это выражается в изменении аппетита, нарушении сна, ухудшении успеваемости в школе, а также в стремлении к социальной изоляции. Хотя каждый из этих признаков по отдельности может иметь иные причины, их совокупность заслуживает внимания.

Эмоциональные изменения также могут свидетельствовать о внутреннем кризисе. Например, подросток может проявлять признаки хронической усталости, раздражительности или погруженности в пессимистические размышления. Особое внимание стоит уделять обсуждениям тематики смерти, даже если это звучит в шутливой или непринужденной форме.

Не менее тревожным сигналом является увеличение интереса к алкоголю или наркотикам. Эти вещества часто используются подростками как способ уйти от действительности и справиться с внутренними проблемами, и могут быть сопряжены с суицидальными мыслями. Увлечение темой смерти или самоповреждений, которое проявляется в интересе к мрачным фильмам, книгам и музыке, также может указывать на наличие внутренних трудностей. Иногда подростки стремятся найти ответы на свои вопросы через подобные интересы, и важно понять, что в их основе лежит не просто любопытство, а эмоциональный кризис.

Подростки, испытывающие глубокую внутреннюю боль, могут вести себя агрессивно или демонстрировать непредсказуемое поведение. Это своего рода крик о помощи, который не стоит игнорировать.

Особую настороженность должно вызывать резкое улучшение настроения у подростка после длительного периода уныния, это может быть период некоего «прощания» со всеми.

Как родителям установить доверительные отношения с подростком?

Одна из основных причин, по которой подростки не делятся своими переживаниями с родителями, заключается в недостаточном уровне доверия в семье. Родители часто пытаются контролировать жизнь детей, при этом забывая об их эмоциональных потребностях. Чтобы выстроить доверительные отношения с подростком, важно изменить подход к общению. В первую очередь, родителям нужно научиться слушать подростка без осуждения и с уважением к его мнению. Порой проблемы, которые кажутся взрослым

незначительными, для подростков могут быть чрезвычайно важными. Искренний интерес к жизни подростка и простые вопросы вроде «Как ты?» могут создать ощущение безопасности и доверия.

Не менее важно сохранять терпение, период взросления для подростков связан с поиском своего места в мире, и эмоциональные колебания неизбежны. Родители должны проявлять стойкость и готовность поддержать ребенка, даже если его поведение временами кажется трудным. Поддержка увлечений подростка также играет значительную роль в создании доверительных отношений. Важно показывать, что интересы ребенка ценятся, будь то хобби или увлечения, а не только школьные успехи и выполнение домашних обязанностей.

Очень важно избегать сравнений подростка с другими детьми. Такие сравнения могут нанести ущерб самооценке и вызвать эмоциональное отдаление. Каждый подросток уникален, и важно признавать его достоинства.

Наконец, родители должны поддерживать открытость в общении. Постоянная критика или обвинения могут привести к тому, что подросток замкнется в себе. Важно вести диалог на равных, слушать и показывать готовность поддержать в любой ситуации.

Как говорить с подростком о суициде?

Тема суицида — одна из самых сложных и деликатных, однако избегать ее нельзя. Родители должны открыто обсуждать этот вопрос, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким в своих переживаниях. Подходите к таким разговорам осторожно и с пониманием.

В первую очередь, важно использовать эмпатийный подход. Подростки нуждаются в поддержке, а не осуждении. Очень важно дать понять, что чувства подростка не являются причиной для стыда, что каждый человек может испытывать трудные эмоции, и это совершенно нормально. Открытый диалог также играет ключевую роль. Родителям нужно предложить обсудить тревожащие подростка темы, показать, что они готовы выслушать и помочь.

Важно прояснить, как подросток воспринимает вопросы жизни и смерти, что он думает о суициде и как это соотносится с его нынешними переживаниями. Если подросток выражает суицидальные мысли, необходимо предложить ему профессиональную помощь.

Обратиться к психологу или психиатру в такой ситуации — важный шаг, и это не должно восприниматься как признак слабости. Подростку нужно дать уверенность, что его откровения останутся конфиденциальными, если это не представляет угрозы для его жизни. Этот аспект помогает создать чувство безопасности, особенно если ребенок опасается осуждения.

Что делать, если подросток выражает суицидальные мысли?
Воспринимайте угрозы всерьез. Каждый раз, когда подросток говорит о суициде, это должно восприниматься как серьезный сигнал.

Не стоит считать это эмоциональной нестабильностью или временным состоянием — каждая подобная фраза заслуживает внимания. Оставайтесь спокойными. Эмоциональная реакция родителей может ухудшить ситуацию.

Подростки чувствительны к эмоциям окружающих, и проявление паники со стороны взрослых может только усугубить их собственные тревоги;

Обратитесь за помощью. Если подросток выражает желание покончить с собой, незамедлительно обращайтесь за профессиональной помощью. Необходимо обратиться к психологу, психиатру или другим специалистам, которые смогут оказать квалифицированную поддержку и предотвратить возможную трагедию.

Интернет и социальные сети могут оказывать огромное влияние на подростков, иногда негативное. Родителям стоит обратить внимание на несколько признаков, которые могут указывать на пагубное влияние контента: изменения в поведении; чрезмерное время, проведенное онлайн; падение успеваемости; ухудшение внешнего вида и ухода за собой. Чтобы бороться с негативным воздействием интернета, важно установить ограничения, обсуждать с подростком увиденное, поддерживать его увлечения в реальной жизни, развивать критическое мышление и, если необходимо, обратиться за профессиональной помощью.

Проблемы подростков часто кажутся незначительными, но именно в этот период закладывается основа взрослой жизни. Важно вовремя распознавать тревожные сигналы и выстраивать доверительные отношения, чтобы дети чувствовали поддержку в самые трудные моменты своей жизни. Ведь именно взрослые могут стать для подростка опорой, которая поможет преодолеть трудности и найти верный путь в жизни.

Рекомендации для родителей!

✓ Расспрашивайте и говорите с подростком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

✓ Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в процессе заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

✓ Авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или

аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя). Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.

✓ Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят либо совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий;

✓ Говорите с ребенком на серьезные темы: Что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций» или родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

✓ Ребенок должен знать, что любую проблему можно решить, безвыходных ситуаций не бывает.

✓ Научите ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

✓ Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности.

✓ Проявляйте любовь и заботу. Подросток может делать вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка.

✓ Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

✓ Вовремя обращайтесь к специалистам, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.

Факторы риска, подталкивающие ребенка и подростка к самоубийству

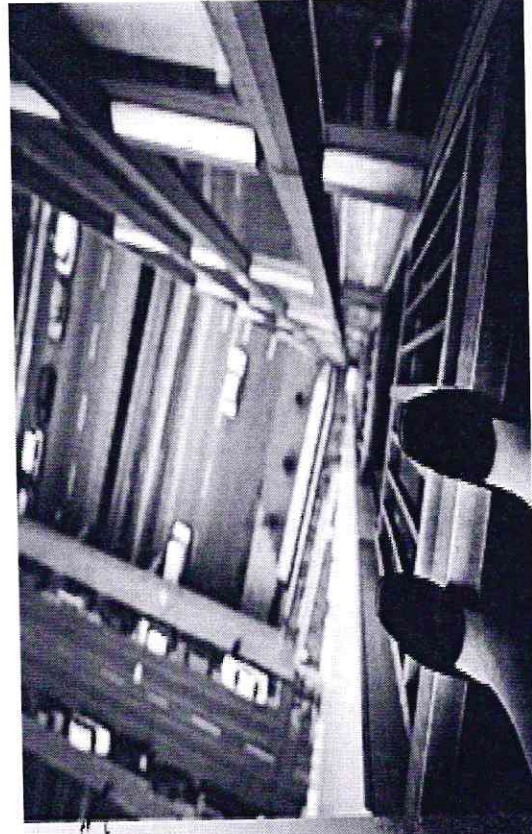
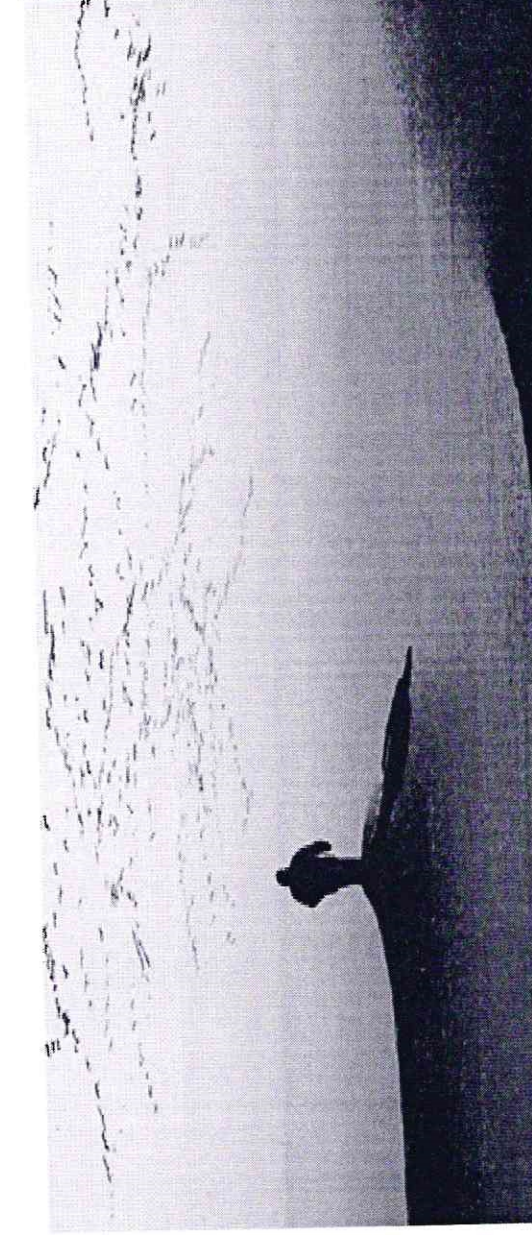
- Жестокое обращение окружающих.
- Нарушенные отношения в семье, стремление любыми способами создать впечатление гармонии; ориентация на внешнее соблюдение общепринятых норм; повышенные и непослдовательные требования к детям с полным равнодушием к их проблемам и нежеланием помочь; практика унижительных и жестоких наказаний; полная неспособность родителей оказать ребенку поддержку.
- Проблемы в школе.
- Неразделенная любовь.

Что должно насторожить в ребенке

- Перепады настроения: с утра в прекрасном расположении духа, а днем вдруг говорит, что покончит с собой.
- Признаки «вечной усталости».
- Уход в себя.
- Усиленное чувство тревоги.
- Поглощенность мыслями о смерти и загробной жизни.
- Приобщение к алкоголю и наркотикам или усиленное их потребление.
- Составление записки об уходе из жизни.
- Заявления: «ненавижу жизнь», «они еще пожалуют о том, что мне сделали», «я никому не нужен», «я больше не в силах выносить это».

Чего не надо делать

- Не говорите: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить!»
- Не вдавайтесь в философские рассуждения, не полемизируйте о том, хорошо или плохо совершать самоубийство.
- Не оставляйте там, где находится подросток, собирающийся совершить суицид, лекарства и оружие.
- Не пытайтесь выступать в роли судьи.
- Не думайте, что подросток ищет только внимания.
- Не оставляйте ребенка одного.



Что надо делать

- Отказаться от авторитарности и приказного тона в общении с ребенком.
- Строить отношения на основе договора, просьб, объяснений.
- Помнить, что подростки не имитируют суицид.
- Seriously отнестись ко всем угрозам. Пусть специалист решает, насколько они реальны.
- Дайте ребенку почувствовать, что самоубийство — неэффективный способ решения проблем.
- Прибегните к помощи авторитетных для подростка людей.
- Заключите «соглашение о несовершении самоубийства», условием которого будет обещание ребенка не причинять себе боль никоим образом.
- Обратитесь вместе с подростком в учреждение здравоохранения к детскому или подростковому психиатру.
- Не бойтесь попросить о помощи.



Подготовила:

заведующая детско-подростковым отделением
УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»
Данилова Е.Л.

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

УЗ "Витебский областной клинический центр
психиатрии и наркологии"

«КОГДА ПОДРОСТОК ДУМАЕТ О СМЕРТИ...»



Телефон доверия
(круглосуточно): 8 (0212) 61-60-60



2025 г.