



## Жизнь ребенка - наша забота

«Счастье - это когда тебя понимают!»

### ПРИЗНАКИ

Что в поведении подростка  
должно насторожить

- Резкое изменение отношения
- Проявление безразличия к учебе и хобби
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон
- Раздражительность
- Резкое изменение поведения: стал «замкнутым», не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздражать дорогие ему вещи, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей
- Частые ссоры с родителями в ближайшем окружении
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью

### ПРИЧИНЫ

Опасные ситуации, на которые  
надо обратить особое внимание

**В семье:** наркомания, алкоголизм, правонарушения; неблагополучная семья; смерть родного человека; отсутствие теплоты и взаимопонимания в семье

**В школе:** неуспева в учебе; конфликты; страх не соответствовать ожиданиям окружающих; ошибки в учебно-воспитательной деятельности

**В сфере общения:** неразделенная любовь; нарушения социальной адаптации; неразвитые навыки общения; попадание под чужое влияние; насмешки, грубые слова

**В сфере досуга:** СМИ, подражание кумирам; интерес к смерти; религиозные идеологии; увлечение компьютерными играми; посещение опасных мест; употребление алкоголя

### ДЕЙСТВИЯ

Что можно сделать  
подростка от суицида

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

#### Ресурс помощи

- ✓ Обращение к школьному психологу;
- ✓ Детский телефон доверия, работающий под одним из адресов: **8-800-200-122** (бесплатно, круглосуточно)
- ✓ ГБОУ «Центр диагностики и консультирования» Государственного комитета по образованию г. Москвы: **8-861-992-6674**;
- ✓ Ежедневно (вплоть до выходных и выходных дней) с 8:00 до 20:00 работает телефон доверия ГБУЗ «ОКПБ Net»: **8-861-268-55-23**.