Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь.

Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Резкое изменение поведения. Стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи.

У подростка длительное время подавленное настроение, раздражительность.

Наличие примера суицида в окружении.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.

Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

Потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание.

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

Развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать если обнаружили опасность?

Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – уделите внимание ребенку и поговорите с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше.

Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком.

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

Не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

Помните, что авторитарный стиль неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию. 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.

Говорите о перспективах в жизни и будущем. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться цели, помогите составить конкретный план действий.

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?

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», 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.

Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.

Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.

Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность.

Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком

.В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо!

Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и даже жизни.

Наш адрес:
352731
Краснодарский край
Тимашевский район,
пос.Советский,
ул.Кирова, д.44 б

Министерство труда и социального развития Краснодарского края
ГКУ СО КК «Тимашевский СРЦН»

Как не допустить суицид у подростка.



Памятка для родителей

Педагог-психолог: Е.Ю.Блинова

2026 год