

## ЧТО В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ



Проявление безразличия к учебе и оценкам.

Подавленное настроение, раздражительность, которое сохраняется длительное время.

Резкое изменение поведения (отдаляется от друзей, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал неряшливым, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься).

Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (*Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца*).

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

Самоубийство - это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Уровень подросткового суицида в России - один из самых высоких в мире.

### МИФЫ О СУИЦИДЕ

#### Влечение к самоубийству передается по наследству.

Это утверждение еще никем не доказано.

#### Самоубийство совершают психически неполноценные люди.

Исследования показали: 80-85% суицидентов были вполне здоровыми людьми.

#### Самоубийство невозможно предсказать.

Период кризиса – явление временное и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи, поддержке. Получив это, человек отказывается от своих намерений



(064-44) 5-60-58

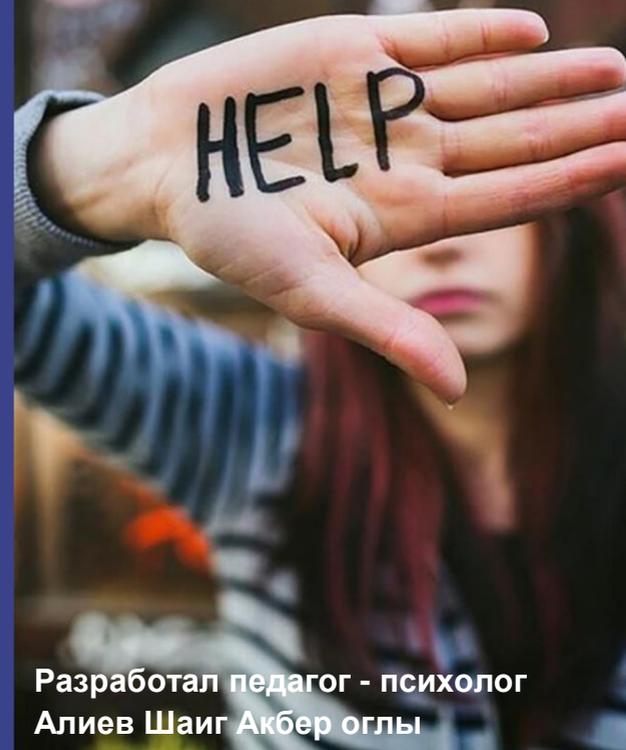


г. Стаханов  
ул. Пономарчука 25



<https://spk.lgpu.org>

СТАХАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
(ФИЛИАЛ) ФГБОУ ВО "ЛГПУ"



Разработал педагог - психолог  
Алиев Шаиг Акбер оглы

**ПРОФИЛАКТИКА  
СУИЦИДАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ**



## КО ВСЕМ НАМЕКАМ НА СУИЦИД, СЛЕДУЕТ ОТНОСИТЬСЯ СО ВСЕЙ СЕРЬЕЗНОСТЬЮ.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в

тренажерный зал или хотя делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки. Можно завести домашнее животное. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался спортом. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту

*От заботливого человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. Самое главное, надо научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, взрослые, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.*

### СОВЕТЫ ВНИМАТЕЛЬНЫМ И ЛЮБЯЩИМ РОДИТЕЛЯМ:

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания, через игры, увлечения.