

**Если ребенок говорит о  
трудной ситуации:  
Чего нельзя делать?**

- не читайте нотации;
- не игнорируйте ребенка, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком.

**Что Вы можете сделать?**

- серьезно отнеситесь ко всем угрозам, пусть специалист (психолог, психиатр) решает, насколько они реальны;
- будьте внимательны к своему ребенку, умейте слушать;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться;
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- не стесняйтесь просить о помощи.



Самое главное — покажите своему ребенку, что он вам **небезразличен**. Дайте ему почувствовать, что он **любимый и желанный**. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что **безвыходных ситуаций не бывает!** Помогите ему увидеть этот выход.



ГГСПЦ: г.Гомель, ул. Маневича,  
д.26 а  
Тел/факс: 32 70 40  
Сайт:  
<http://www.gomel-ggspc.guo.by/>

Управление образования  
Гомельского  
горисполкома  
ГУО «Гомельский городской  
социально-педагогический центр»

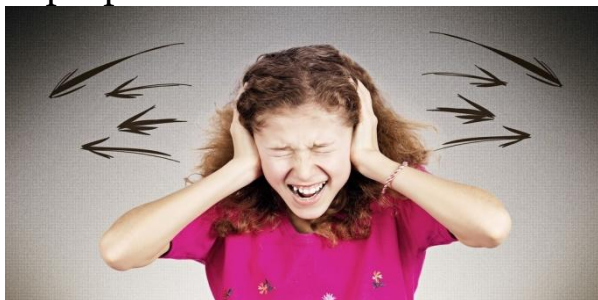
**Проблема, важность  
которой  
недооценивается**



Гомель, 2021

*В подростковом возрасте уровень суицидальных попыток максимальный.*

Причинами суицида становятся **сугубо личные причины и переживания**, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми.



Причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто-напросто не обратил бы на нее особого внимания. Для ребенка же она глобальна.



Подросткового суицида практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы.



### **Признаки возможного подросткового суицида:**

1) Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.

2) Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.

3) Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.

4) Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не

нужен. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.

5) Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.

6) Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.

7) Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

