

# Я ТЕБЯ СЛЫШУ

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ



### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ – ЭТО ПЕРИОД  
КРАЙНЕЙ РАНИМОСТИ И НЕЗАЩИЩЕННОСТИ

ЧАСТО ЛИ ВЫ ИСКРЕННЕ ИНТЕРЕСУЕТЕСЬ ПРОБЛЕМАМИ  
ПОДРОСТКА, ЕГО ЧУВСТВАМИ, ЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ  
СОСТОЯНИЕМ?

У ПОДРОСТКОВ НЕДОСТАТОЧНО ОПЫТА ПРОЖИВАНИЯ  
СТРАДАНИЙ. ДУШЕВНАЯ БОЛЬ ЗАПОЛНЯЕТ ВСЕ ЕГО ТЕЛО,  
ЕГО ДУШУ, ЕГО СУЩЕСТВОВАНИЕ, И ИМ КАЖЕТСЯ,  
ЧТО ЭТА БОЛЬ НИКОГДА НЕ КОНЧИТСЯ

ВАШЕ ЧУТКОЕ, ВНИМАТЕЛЬНОЕ И УВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ  
К ПОДРОСТКУ ПОМОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ СТРАШНЫЕ  
ПОСЛЕДСТВИЯ

ВАША ПОДДЕРЖКА НЕОБХОДИМА ПОДРОСТКУ,  
ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ

### ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ У ПОДРОСТКА:

- ВЫСКАЗЫВАНИЯ О НЕЖЕЛАНИИ ЖИТЬ
- УХОД ОТ ОБЩЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ
- РАЗДАЧА ЗНАЧИМЫХ ВЕЩЕЙ
- ПРОПУСКИ УРОКОВ, БЕЗРАЗЛИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ  
К ШКОЛЬНОЙ УСПЕВАЕМОСТИ
- УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ
- ЧАСТЫЕ ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ  
(ПРОЯВЛЕНИЕ БЕСПОКОЙСТВА ТРЕВОЖНОСТИ)
- НАРУШЕНИЕ СНА, АППЕТИТА
- ЧРЕЗМЕРНЫЙ ИНТЕРЕС К ТЕМЕ СМЕРТИ
- ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИНТЕРНЕТА
- СУИЦИДАЛЬНЫЕ КАРТИНКИ В СОЦИАЛЬНЫХ  
СЕТЯХ РЕБЕНКА
- РИСКОВАННЫЕ ФОРМЫ  
ПОВЕДЕНИЯ



### ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ ПРОЖИВАЕТ ПОДРОСТКОК

- Одиночество, непонимание близких,  
обиду, отчаяние, безысходность
- Неразделенную любовь
- Утрату близких, знакомых
- Страх позора, насмешек, унижения
- Страх наказания, ультиматум родителей
- Возможные угрозы со стороны, вымогательства



### ЧУВСТВА ПОДРОСТКОВ

- Ощущение одиночества
- Отверженность
- Собственная  
неполноценность
- Грусть
- Безысходность
- Отчаяние
- Раздражение
- Растерянность
- Страх
- Чувство вины
- Обида
- Несправедливость



### ПОЧЕМУ ВАЖНО РОДИТЕЛЯМ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ?

- УЗНАТЬ О ВОЗМОЖНЫХ  
ПРИЧИНАХ ПРОБЛЕМ  
ПОДРОСТКА
- ЗАДАТЬ ВОПРОСИ  
ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ
- ВОЗМОЖНОСТЬ  
ВЫГОВОРИТЬСЯ

ВОСПИТЫВАТЬ  
СЛОЖНО,  
ОБРАТИТЬСЯ  
ЗА ПОМОЩЬЮ –  
ЛЕГКО!



### ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СВОЕГО ПОДРОСТКА?

ОКРУЖИТЬ ПОДРОСТКА ВНИМАНИЕМ  
И ЗАБОТОЙ. ПОДДЕРЖИВАТЬ С НИМ АКТИВНОЕ  
ОБЩЕНИЕ, ЧАЩЕ СПРАШИВАТЬ О ТОМ,  
КАК ПРОШЕЛ ЕГО ДЕНЬ, С КЕМ ОН ОБЩАЕТСЯ,  
ЧТО ОН ЧУВСТВУЕТ

#### ВЫЯСНИТЬ ПРИЧИНЫ ЕГО ПОДАВЛЕННОГО СОСТОЯНИЯ:

- ✓ БЕСЕДУ ЛУЧШЕ ПРОВОДИТЬ ЗА ЧАШКОЙ ЧАЯ  
СО СЛАДКИМ.
- ✓ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ ФРАЗЫ:  
«Я ЧУВСТВУЮ, ЧТО ТЕБЯ ЧТО-ТО ТРЕВОЖИТ,  
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ ОБ ЭТОМ»  
«Я ВИЖУ, ЧТО С ТОБОЙ ЧТО-ТО ПРОИСХОДИТ,  
Я ВОЛНЮЮСЬ, ДАВАЙ ЭТО ОБСУДИМ»

#### В БЕСЕДЕ С ПОДРОСТКОМ ВАЖНО:

ВНИМАТЕЛЬНО ОТНЕСТИСЬ К ЕГО ЧУВСТВАМ  
И СЛОВАМ.

ПРАВИЛЬНО СЛУШАТЬ:

- ✓ НЕ ВЫРАЖАТЬ УДИВЛЕНИЕ, А ПРОЯВЛЯТЬ  
СОЧУВСТВИЕ
- ✓ НЕ ОСУЖДАТЬ, А ПОДДЕРЖИВАТЬ
- ✓ НЕ СПОРИТЬ, А ПРИНИМАТЬ ЕГО ПОЗИЦИЮ И  
НАХОДИТЬ КОМПРОМИСС

ВМЕСТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ  
РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ, НЕ НАСТАИВАЯ НА СВОИХ.  
СФОРМИРОВАТЬ И ПОДДЕРЖАТЬ СТРЕМЛЕНИЕ  
ПОДРОСТКА САМОМУ НАЙТИ  
КОНСТРУКТИВНЫЙ ВЫХОД

ПОКАЖИТЕ ПОДРОСТКУ, ЧТО ОН ВАМ  
ИНТЕРЕСЕН, ЧТО ОН ЛЮБИМЫЙ И ЖЕЛАННЫЙ