

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**

ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ ПРОЖИВАЕТ ПОДРОСТОК

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



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



ЧУВСТВА ПОДРОСТКОВ

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



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 ВОЛНУЮСЬ, 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**

