

## Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

**Нестабильная семейная ситуация**  
(развод родителей, конфликты, ситуации насилия).



**Государственное автономное учреждение Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

664022, г. Иркутск,

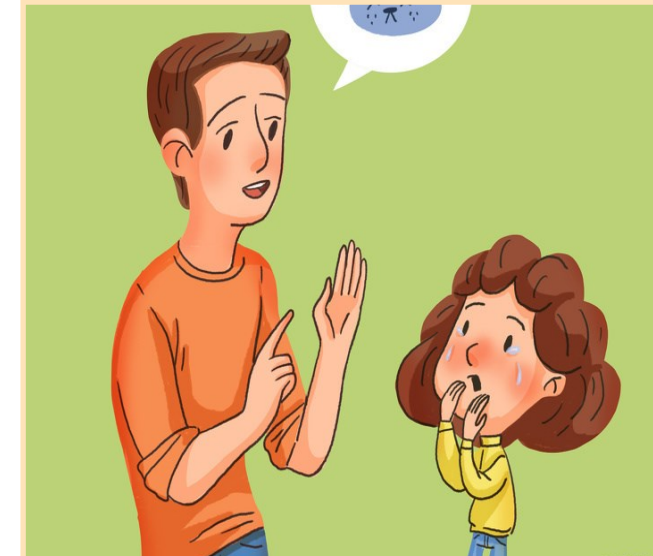
ул. Пискунова-42

тел.8(3952)70-00-37,

т/факс 70-09-40

E-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)

[www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)



## «Тревожные «звонки» для родителей»

## Что в поведении подростка должно насторожить родителя:

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! 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.

Суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.

*Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.*

**Не следует говорить ребенку:**

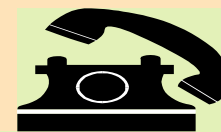
- «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»;
  - «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
  - «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
  - «Где уж мне тебя понять!»;
  - «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
  - «Не получается – значит, не старался!»;
  - «Все дети, как дети, а ты ...»;
- «Сам виноват...не жалуйся.....бестолочь».



Обязательно скажите ему:

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»;
- «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

**Нелегко найти подход к ребенку?  
Родителем быть трудно иногда!  
Наберите номер телефона,  
Мы—на расстоянии звонка!  
БЕСПЛАТНО  
КОНФИДЕНЦИАЛЬНО**



Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»  
тел.70-00-37,  
т/факс 70-09-40  
mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)