

Рекомендации родителям — как действовать?

1. Профилактика: как не допустить беду?

- Будьте рядом, а не напротив. Интересуйтесь не только учебной, но и чувствами, мыслями, увлечениями подростка.
- Говорите и слушайте. Обсуждайте серьезные темы: жизнь, дружбу, любовь, предательство. Ваш опыт и искренность ценнее любых наставлений.
- Принимайте его выбор. Позволяйте совершать ошибки и нести за них ответственность. Обсуждайте последствия решений, вместо запретов.
- Поддерживайте самооценку. Хвалите подростка за усилия, а не только за результат.
- Научите выражать эмоции. Помогите найти здоровые способы выплеска гнева и тревоги: спорт, творчество, ведение дневника, доверительный разговор.
- Любите безусловно. Подростку жизненно важно знать, что ваша любовь не зависит от его поведения или успехов.

2. Кризис: что делать, если вы заметили признаки?

- НЕ ПАНИКУЙТЕ. Ваше спокойствие — залог успеха.
- ГОВОРИТЕ ОТКРЫТО. Не бойтесь спросить прямо о мыслях о самоубийстве — это не подтолкнет к действию, а даст возможность выговориться.
- ВЫСЛУШАЙТЕ БЕЗ ОЦЕНОК. Дайте выплеснуть все, что накопилось. Не перебивайте, не упрекайте, не минимизируйте проблемы подростка.
- ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ. Вселяйте надежду. Напомните о ситуациях, которые он уже преодолел.
- НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ В ОДИНОЧЕСТВЕ. В кризисе ребенок не должен оставаться один.
- ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ ВМЕСТЕ. Это не стыдно! Поддержка психолога или психиатра необходима. В первую очередь, вы можете обратиться за помощью к педагогу-психологу лицея.

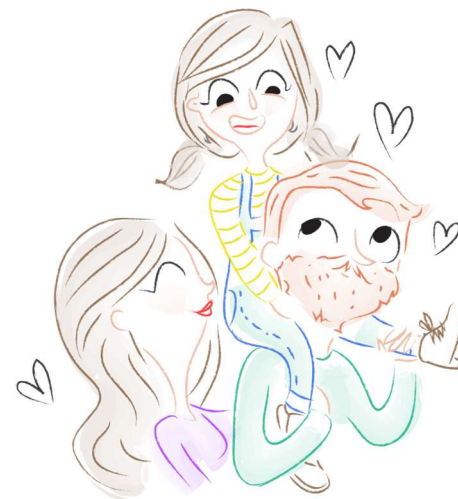
ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ:

8-800-2000-122 – Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей
667-82-82 – Телефон горячей линии СПб ГБУСО Социальный приют для детей «Транзит»
576-10-10 – Телефон доверия в СПб ГКУЗ ЦВЛ «Детская психиатрия» им. С.С. Мнухина
747-13-40 – Телефон доверия в ГБУ ГЦСП «Контакт»
712-20-70 – Детский телефон доверия в ГБОУ «Балтийский берег»

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей информационных технологий» Приморского района Санкт-Петербурга



**Предупредить. Помочь. Спасти:
профилактика самоповреждающего и рискованного
поведения подростков**



2025 г.

Факторы риска — на что обратить внимание?

Самоповреждающее поведение, высказывания и мысли подобного характера — это крик о помощи. Подросток не всегда может попросить словами. Ваша задача — заметить тревожные сигналы.

Ситуации и чувства, которые повышают риск для жизни подростка:

- **Сильный стресс:** невыносимые, с точки зрения подростка, ситуации (соры со сверстниками, неудачи в школе, давление взрослых).
- Одиночество и непонимание: чувство собственной ненужности, отверженности.
- **Сложности в семье:** конфликты, развод родителей, эмоциональная холодность, жестокое обращение.
- **Проблемы в общении:** травля, отсутствие друзей, несчастная любовь.
- Завышенные требования: перфекционизм, страх не оправдать ожидания (свои или родителей).
- **Потеря смысла:** негативные оценки себя и будущего, ощущение безнадежности.

Тревожные признаки в поведении:

- **Высказывания:** «Я больше не буду проблемой», «Скоро все закончится», шутки подобного характера, разговоры о бессмысленности жизни.
- **Перепады настроения:** подавленность, раздражительность, внезапная замкнутость или, наоборот, несвойственная общительность.
- **Изменения в привычках:** пропуск уроков, снижение успеваемости, пренебрежение внешностью.
- Самоизоляция: стремление к уединению, частые запираения двери в комнате или ванной.
- **«Знаки» на теле:** порезы, царапины, ожоги (часто на руках, бедрах), которые подросток объясняет нелепыми предложениями; ношение одежды с длинными рукавами в жаркую погоду.
- **Прощание:** раздача личных вещей, символические прощальные послания в соцсетях.

Факторы защиты — что создает опору?

Здоровые отношения в семье — главный щит, защищающий подростка от рискованного и самоповреждающего поведения.

Что дает ребенку силу и устойчивость:

- Безусловная любовь и принятие: ребенок знает, что его любят не за оценки и успехи, а просто потому, что он есть.
- Доверительное общение: вы всегда готовы выслушать без осуждения и критики, даже если не согласны.
- Поддержка самостоятельности: предоставление права выбора и возможности учиться на своих ошибках.
- Позитивный пример родителей: оптимистичный взгляд на жизнь, умение справляться с трудностями.
- Чувство принадлежности: теплая семейная атмосфера, общие традиции и ритуалы, совместный семейный досуг.
- Умение справляться со стрессом: наличие здоровых привычек, друзей, хобби.
- Понимание ценности жизни: умение радоваться простым вещам, осознание, что любую проблему можно решить.
- Наличие в жизни подростка того, что он любит и что приносит ему радость: питомцы, игрушки, любимая еда, интересы.

Запомните! Подростковый возраст — время поиска себя. Ваша чуткость и поддержка помогают пройти этот период с меньшими потерями.

