

Что в поведении подростка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которые сохраняются 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.

Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью [7].

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. Давай поговорим об этом»;
- «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

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).

Что нужно знать о беседе с подростком

Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:

Телефон доверия учреждения "Гомельская областная клиническая психиатрическая больница"

31-51-61

Звонок бесплатный.

«Телефон Доверия» - служба экстренной анонимной психологической помощи по телефону.

Если вы находитесь в трудной жизненной ситуации, не видите выхода из нее, считаете что жизнь кончена, не знаете куда обратиться за помощью – звоните.

Режим работы: круглосуточно, без выходных, перерывов.

Дежурство на телефоне доверия осуществляют психологи психологического отделения учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница».

Республиканская «Детская телефонная линия»

8-801-100-1611

«Телефон Доверия» - служба экстренной анонимной психологической помощи по телефону.

Центры дружественного отношения к подросткам

[Центр, дружественный подросткам, «Подросток»](#)

Государственное учреждение здравоохранения «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника»

г. Гомель, ул. Мазурова, д. 10В, каб. 208, Пн.-Пт. с 8.00 до 16.30

тел. + 375 232 310886, + 375 232 310887, + 375 44 7677827