

Рекомендации для подростка: как справиться со стрессом

У каждого человека в определенные моменты жизни случаются сложные периоды, трудные ситуации, неудачи в учебе, работе, сложности общения, непонимание близких, неуверенность в себе, грусть, печаль, тоска. Порой кажется, что и выхода из всего этого нет. В такое время **важно помнить** о том, что из любой, даже на первый взгляд самой неразрешимой ситуации, **есть выход!!!**

Главное – **не молчать**, поделиться своими трудностями и проблемами с человеком, которому ты доверяешь, **и вместе** постараться прояснить, отчего и почему возникли трудности, что можно сделать, куда обратиться, и нужно ли обратиться.

Позволь дать тебе несколько советов и напоминаний:

1. В любой, даже очень непростой, ситуации, сохраняй самообладание. Это поможет тебе сохранить силы, которые необходимы для благополучного разрешения ситуации.

2. Вспомни людей, героев фильмов, книг, которым в сложной ситуации удалось сохранить самообладание, не отчаиваться, правильно себя вести и принимать правильные решения. Вспомни все, что ты знаешь о правилах правильного поведения в сложных ситуациях.

3. Вспомни трудные периоды своей жизни и как ты смог с ними справиться, людей, которые тебе помогли и поддержали.

4. если ты замечаешь у себя:

- нарушение сна (дольше 2-х недель);
- плохое настроение (дольше 2-х недель);
- нарушение аппетита (его отсутствие или повышенный аппетит);
- появились беспокойство и тревога;
- стало много конфликтов;
- желание что - то разрушить;
- нет сил (ничего не хочется делать);
- негативные мысли, которые постоянно «крутятся» в голове;
- появление растерянности и неопределенности в жизни;
- ощущение безысходности;
- ощущение, что ты не можешь справиться с ситуацией
- если тебе от печали и отчаяния стало очень-очень плохо **попробуй:**

1. Онлайн-помощь по переписке:

- psi.mchs.gov.ru - здесь можно бесплатно и анонимно задать вопрос психологу онлайн и получить развернутый ответ.

- vk.me/psy_myvmeste – чат-бот сообщества "Волонтеры-психологи"

- verimtebe.ru/contact_us/ - "Верим тебе" - бесплатная консультации для подростков (до 8 консультаций по часу)

- [МыРядом.онлайн](https://myryadom.online) - для детей и подростков.

- <https://propsyteen.ru> помощь для подростков и молодежи

- ПомощьРядом.рф - можно написать письмо или обратиться в чат.

2. Обратиться на круглосуточный телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8 - 800 - 2000 – 122** (звонки анонимные и бесплатные с любого телефона).

3. Позвонить на телефон доверия краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер №1» **8- 800 -100 -34 -94** - в будние дни с 18.00 до 08.00 в выходные и праздничные дни круглосуточно).

01.10.2025 № 75-11740



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 843bd6a9a1c44834a2132abb8d24052b
Владелец: Анохина Наталья Викторовна
Действителен с 05.03.2025 до 29.05.2026

4. обратиться за помощью к специалистам в территориальный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

5. обратиться за консультацией к врачу - психиатру по месту жительства. Для жителей города Красноярска можно обратиться в детскую поликлинику краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер № 1», расположенную по адресу г. Красноярск, ул. Копылова, д.78, тел. для записи 222-07-66

6. обратиться за консультацией к психологу в кабинет медико-психологического консультирования детской поликлиники по месту жительства.

Помни, что помощь можно получить, обратившись за ней к специалисту. И, самое главное, помни следующее: ЖИЗНЬ продолжается, несмотря ни на что, помощь обязательно придет, сложные периоды жизни всегда заканчиваются. Важно, что, выйдя из сложной ситуации, ты станешь сильнее и сможешь помочь другим. У тебя есть дела, планы, мечты, которые тебе надо осуществить и есть любимые близкие люди, которые любят тебя просто так, просто за то, что ты есть!



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 843bd6a9a1c44834a2132abb8d24052b

Владелец: Анохина Наталья Викторовна

Действителен с 05.03.2025 до 29.05.2026

Рекомендации для родителей по предотвращению суицидального поведения детей и подростков.

Проблема суицидов несовершеннолетних остается актуальной, в том числе в Красноярском крае. При этом обращает на себя возраст суицидентов – от 9 лет.

Одной из причин выбора суицида для решения проблем является неадекватное отношение ребенка к смерти. У детей не сформировано представление и понимание, что смерть необратима. Свою «временную» смерть ребенок воспринимает как способ воздействия на значимых близких (привлечь внимание, вызвать сочувствие, наказать). Ввиду незрелости, отсутствия жизненного опыта даже незначительные конфликтные ситуации могут быть суицидоопасными. Только к концу подросткового возраста формируется правильное представление о смерти как необратимом прекращении жизни.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым»: он не видит «полутон» – подросток категоричен, а проблемы и трудности кажутся неразрешимыми. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма снижена сопротивляемость стрессу. Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако при неблагоприятном стечении обстоятельств они могут явиться или быть специально использованы кем-то, что усиливает риски и угрозы жизни.

Важно знать:

Большинство детей и подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти.

Тот, кто говорит о суициде, способен совершить суицид!

По статистике из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами, поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят.

Суицид – следствие не одной неприятности, а многих. "Последняя капля, которая переполнила чашу терпения". Подростки из благополучных семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся, склонны к конфликтам в коллективе, но и молодые люди, у которых нет видимых проблем ни в школе, ни дома.

Родителям необходимо обращать внимание на следующие признаки, чтобы предотвратить суицидальное поведение ребенка:

- Словесные признаки:** разговоры о смерти: *“Я собираюсь покончить с собой”*; *“Я не могу так дальше жить”*; намёки о своем намерении: *“Я больше не буду ни для кого проблемой”*; *“Тебе больше не придется обо мне волноваться”*; шутки на тему заинтересованность вопросами смерти.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 843bd6a9a1c44834a2132abb8d24052b
Владелец: Анохина Наталья Викторовна
Действителен с 05.03.2025 до 29.05.2026

2. Поведенческие признаки: подростки раздают другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами; демонстрируют радикальные перемены в поведении; проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

3. Ситуационные признаки: ребенок социально изолируется (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным; живет в нестабильном окружении; ощущает себя жертвой насилия; перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей, разрыв взаимоотношений, потеря денег, самоуверенности, самооценки); слишком критически настроен по отношению к себе.

Также к факторам суицидального риска относятся:

- школьные проблемы, снижение успеваемости, потеря интереса к получению знаний, трудности в усвоении программного материала;
- утраченная вера в идеалы, потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие;
- беспокойство о состоянии здоровья, мнительность, высказывание мыслей о наличии болезни;
- изменение характера – угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия;
- изменение в поведении – неспособность сосредоточиться, трудности выполнения рутинных ежедневных действий;
- нарушение режима сна и аппетита – бессонница, часто с ранним пробуждением или наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары, нерегулярный прием пищи, потеря/набор веса, обжорство;
- боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим, всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе;
- безнадежное будущее, высказывание мыслей *«мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо»*;
- злоупотребление наркотиками или алкоголем, самоповреждающее поведение (нанесение себе порезов, ожогов и т.п., увлеченность татуировками, пирсингом и т.п.);
- возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость, которые могут указывать на скрытую депрессию.

Если Вы заметили хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним, спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше.

При наличии хотя бы одного признака суицидального риска необходимо поговорить с подростком, соблюдая следующие принципы:

- беседу вести спокойно, уделив все внимание подростку;
- дать выговориться, начинать говорить только тогда, когда закончит говорить ребенок;
- при общении быть искренним и заинтересованным, помогите найти причины, источник тревоги;
- вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- ведите себя так, как будто обладаете неограниченным временем для беседы с ребенком, помогите ребенку определить личностные ресурсы для решения проблемы.

Как правильно построить разговор по душам с подростком?

1. Не впадайте в панику. Ничего страшного пока не произошло.
2. Постарайтесь успокоиться. Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 843bd6a9a1c44834a2132abb8d24052b
Владелец: Анохина Наталья Викторовна
Действителен с 05.03.2025 до 29.05.2026

3. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет. То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.

4. Выслушивайте и постарайтесь услышать. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.

5. Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

6. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкие не помогают обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.

7. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее, значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

8. В конце разговора заверьте ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете близким, родственникам о состоявшемся разговоре. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

9. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость – человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: родственников, друзей, близких, к которым можно обратиться. Если Вы или Ваш ребенок не хотите идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия. Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо искренне сказать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за свои чувства.



Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

Активное слушание. Пересказать то, что подросток рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»;

Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»;

Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»;

Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?». НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто лентяй!».

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?», СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит, ты недостаточно постарался!»

Если Вы заметили хотя бы один из перечисленных выше признаков у вашего ребенка – вы можете:

1. обратиться к психологу или социальному педагогу образовательной организации или предложить ребенку обратиться к специалисту самостоятельно;
2. предложить ребенку обратиться по Всероссийскому детскому телефону доверия (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122** (психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей и педагогов);
3. предложить ребенку обратиться по телефону доверия краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер №1» **8-800-100-34-94**;
4. обратиться за помощью к специалистам в территориальный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи;
5. обратиться за консультацией к врачу - психиатру по месту жительства. В Красноярске можно обратиться в детскую поликлинику.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 843bd6a9a1c44834a2132abb8d24052b
Владелец: Анохина Наталья Викторовна
Действителен с 05.03.2025 до 29.05.2026

бюджетного учреждения здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер № 1», расположенную по адресу г. Красноярск, ул. Копылова, д.78, тел. для записи 222-07-66;

- б. обратиться за консультацией к психологу в кабинет медико-психологического консультирования детской поликлиники по месту жительства.

Важно знать, что обращение к специалисту необходимо, что обращение к психологу не означает постановку на учет и клеймо психической неполноценности. Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, творчески одаренные личности, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка можно только вниманием и любовью!

Не игнорируйте ситуацию!!! Даже если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы всегда быть в курсе проблем и трудностей ребенка.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ! Для ваших детей нет никого ближе и роднее, чем Вы...



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 843bd6a9a1c44834a2132abb8d24052b
Владелец: Анохина Наталья Викторовна
Действителен с 05.03.2025 до 29.05.2026

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.

Важно знать:

Большинство детей и подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти.

Тот, кто говорит о суициде, способен совершить суицид! По статистике из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами, поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят.

Суицид – следствие не одной неприятности, а многих. "Последняя капля, которая переполнила чашу терпения". Подростки из благополучных семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся, склонны к конфликтам в коллективе, но и молодые люди, у которых нет видимых проблем ни в школе, ни дома.

Педагогам необходимо обращать внимание на следующие признаки, чтобы предотвратить суицидальное поведение ребенка или подростка:

1. *Словесные признаки:* разговоры о смерти: *“Я собираюсь покончить с собой”*; *“Я не могу так дальше жить”*; намёки о своем намерении: *“Я больше не буду ни для кого проблемой”*; *“Тебе больше не придется обо мне волноваться”*; шутки на тему самоубийства; повышенная заинтересованность вопросами смерти.

2. *Поведенческие признаки:* подростки раздают другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами; демонстрируют радикальные перемены в поведении; проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния; чрезмерно увлекаются анимэ (копирует поведение героя, при проверке тетрадей отмечает «странные» рисунки и т.п.).

3. *Ситуационные признаки:* ребенок социально изолируется (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным; живет в нестабильном окружении; ощущает себя жертвой насилия; перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей, разрыв взаимоотношений, потеря денег, самоуверенности, самооценки); слишком критически настроен по отношению к себе.

Также к показателям суицидального риска относятся:

- снижение успеваемости, потеря интереса к получению знаний, трудности в усвоении программного материала, необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения и прогулы;
- утраченная вера в идеалы, потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие;
- беспокойство о состоянии здоровья, мнительность, высказывание мыслей о наличии болезни, сонливость или бессонница;
- изменение характера – угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия, дистанцированность, замкнутость, эмоциональная отстраненность;
- изменение в поведении – неспособность сосредоточиться, трудности выполнения рутинных ежедневных действий, необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям, неусидчивость, рассеянность, беспокойство;
- сниженный фон настроения;
- боязнь потерять контроль, сойти с ума, причины всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 843bd6a9a1c44834a2132abb8d24052b
Владелец: Анохина Наталья Викторовна
Действителен с 05.03.2025 до 29.05.2026

- безнадежное будущее, высказывание мыслей «*мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо*»;
- употребление психоактивных веществ, самоповреждающее поведение (нанесение себе порезов, ожогов и т.п., увлеченность татуировками, пирсингом и т.п.);
- чрезмерная эмоциональность, агрессивные тенденции, непослушание, возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость, которые могут указывать на скрытую депрессию

Жизненные ситуации, наличие которых требует повышенного внимания специалистов образовательных организаций:

отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);

несчастливая любовь или разрыв романтических отношений;

объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);

наличие случая суицида (попытка) в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;

нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);

личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;

ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником;

резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства).

При этом следует помнить, что любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая, объективно может быть недооценена по мнению взрослых.

При наличии хотя бы одного признака суицидального риска необходимо поговорить с подростком, соблюдая следующие принципы:

беседу вести спокойно, уделив все внимание подростку;

дать выговориться, начинать говорить только тогда, когда закончит говорить ребенок;

при общении быть искренним и заинтересованным, помогите найти причины, источник тревоги;

вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;

ведите себя так, как будто обладаете неограниченным временем для беседы с ребенком, помогите ребенку определить личностные ресурсы для решения проблемы.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки:

Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

Активное слушание. Пересказать то, что подросток рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»;

Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что ...?»;



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 843bd6a9a1c44834a2132abb8d24052b

Владелец: Анохина Наталья Викторовна

Действителен с 05.03.2025 до 29.05.2026

Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»;

Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?». НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто лентяй!».

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?», СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!» Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений).

Если Вы заметили хотя бы один из перечисленных выше признаков у вашего ученика – вы можете:

1. обратиться к психологу или социальному педагогу вашей образовательной организации или рекомендовать учащемуся обратиться к специалисту самостоятельно;
2. рекомендовать подростку обратиться по Всероссийскому детскому телефону доверия (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122** (психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов);
3. рекомендовать подростку обратиться по телефону доверия краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер № 1» **8-800-100-34-94**;
4. рекомендовать подростку или его родителю обратиться за помощью к специалистам в территориальный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи;
5. рекомендовать подростку или его родителю обратиться за консультацией к врачу-психиатру по месту жительства. Для жителей города Красноярска можно обратиться в детскую поликлинику краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер № 1», расположенную по адресу г. Красноярск, ул. Копылова, д.78, тел. для записи 222-07-66;
6. рекомендовать подростку или его родителю (законному представителю) обратиться за консультацией к психологу в кабинет медико-психологического консультирования детской поликлиники по месту жительства.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 843bd6a9a1c44834a2132abb8d24052b
Владелец: Анохина Наталья Викторовна
Действителен с 05.03.2025 до 29.05.2026



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 843bd6a9a1c44834a2132abb8d24052b

Владелец: Анохина Наталья Викторовна

Действителен с 05.03.2025 до 29.05.2026