

## Оказание первичной помощи в беседе с подростком

	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1	«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
2	«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»
3	«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»
4	«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
5	«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
6	«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится— значит, ты недостаточно постарался!»

**«Счастье — это когда тебя понимают!»**

**МЫ  
ВЫБИРАЕМ  
ЖИЗНЬ**



БУ «Ресурсный центр развития социального обслуживания»  
628418, г. Сургут, ул. Лермонтова, 3/1  
Телефон: 8 (3462) 32-45-84  
Эл. почта: MetodCentr@admhmao.ru  
<http://methodcentr.ru>



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»



**Жизнь  
ребенка—наша  
забота...**



Самое ценное в мире – это  
жизнь человека

## **Суицид — это умышленное самопожертвова- ние со смертельным исходом (лишение себя жизни)**

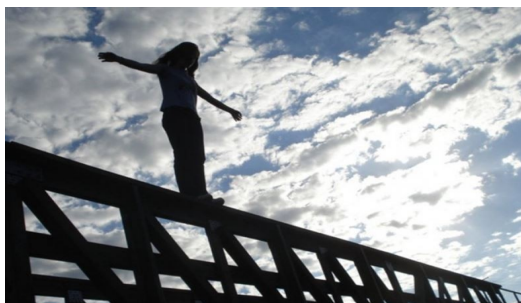
**Психологический смысл** подросткового суицида — “крик о помощи”, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желанья смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

### **Что в поведении подростка должно насторожить:**

- Резкое снижение успеваемости;
- Подавленное настроение, раздражительность;
- Резкое изменение поведения;
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении;
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь (разговоры о нежелании жить—попытка привлечь внимание взрослых к себе и своим проблемам);
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

## **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, алкоголизм).



## **Четыре основные причины са- моубийства:**

- 1.**Изоляция** (чувство. Что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- 2.**Беспомощность** (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- 3.**Безнадежность** (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- 4.**Чувство собственной незначимости** (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).



**БУ «Ресурсный центр развития  
социального обслуживания»**  
628418 , г. Сургут, ул. Лермонтова, 3/1  
Телефон: 8 (3462) 32-45-84  
Эл. почта: MetodCentr@admhmao.ru