

Комитет образования и науки  
Волгоградской области  
Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального  
образования  
Волгоградская государственная академия последипломного образования  
(ГАУ ДПО «ВГАПО»)  
Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения



## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

## **КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА**

**Волгоград, 2025**

## Говорите с ребенком на серьезные темы:

- Что такое жизнь?
- В чем смысл жизни?
- Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?

Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас.

**Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями.**

**Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что нет.**

Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

**Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь это та ценность, ради которой стоит жить.**

Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

**Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.**

Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

**Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.**

Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

**Сохраняйте контакт со своим ребенком.** Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

**Для этого:**

расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным.

- прийдя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так.

Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы.

помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен**. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета.

**говорите о перспективах в жизни и будущем.**

У подростков еще только формируется картина будущего, они видят либо совсем отдаленное будущее, либо текущий момент.

Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

## ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

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

## ЧТО В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЕЙ?

- 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.
- Резкое изменение поведения. Например, 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.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

**Разговоры о нежелании жить – это отчаянная попытка привлечь Ваше внимание 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 (иногда под влиянием аффекта или по неосторожности)*

Если вы увидели, хотя бы один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним.

Дайте ребенку понять, что Вы его любите, Вы рядом, готовы поддержать, выслушать, понять, помочь, и любая проблема решаема.

**Не игнорируйте ситуацию.**

**Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.**

**Телефон доверия** (для детей, подростков и их родителей)

8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно, круглосуточно)

ГКУ СО "Волгоградский областной центр психолого-педагогической помощи населению" 400007, г. Волгоград, ул. Таращанцев, 1А  
тел. (8442) 76-24-24; факс (8442) 76-19-53

**E-mail: [obl-semya1@yandex.ru](mailto:obl-semya1@yandex.ru)**

Научно-методический центр психолога - педагогического сопровождения  
ГАУ ДПО ВГАПО (8442) 60-66-22

**E-mail:[Polina65@yandex.ru](mailto:Polina65@yandex.ru)**

ГКУЗ «Волгоградская областная детская клиническая психиатрическая  
больница»  
тел. (8442) 23-17-96