

**Просветительская информация для
родителей, подростков и
преподавателей**

[Дети и цифровая зависимость: признаки
и методы лечения](#)

[Что нужно знать родителям об опасных
группах в сети](#)

[Простые правила по безопасности в се-
ти](#)

[Камера включена, поехали! Скрытые
угрозы прямых трансляций](#)

Материалы с сайта Лига безопас-
ного интернета рекомендованы для
личного просвещения и классных
часов.

**Единый общероссийский телефон
доверия для детей, подростков и их
родителей
8-800-2000-122**

**Материалы по профилактике
суицидального поведения в сети
Интернет: <http://ligainternet.ru>**



**Лига безопасного
интернета**



**Информация
Родителям (профилактика
суицидального поведения
среди обучающихся)
[https://inteh.ugrasu.ru/institut/
obrazovanie/articles/pedagog-
psikholog/](https://inteh.ugrasu.ru/institut/obrazovanie/articles/pedagog-psikholog/)**

Социально—психологический
сектор Института нефти и
технологий

г. Сургут 2026г

Уважаемые родители!

Подростковый период один из самых тяжелых в жизни человека. За несколько лет гормональная буря полностью изменяет внешность, заставляет колебаться настроение, способствует развитию многих болезней. Из ребенка, которого все защищали и холили, человеческий «детеныш» превращается в одинокого подростка, чувствительного к любой обиде или несчастью. Большинство тинэйджеров хотя бы изредка чувствует себя непонятыми, неприкаянными.



Суицид встречается в трех формах:

Аффективный или чувствительный - попытка самоубийства под влиянием сиюминутных сильных чувств. Если попытка самоубийства не удастся, то, скорее всего, она не повторяется. Характерен для девочек.

Предупредить аффективный или демонстративный суицид сравнительно несложно, потому что в этих случаях подростки обычно не скрывают своих намерений. Подростки с демонстративным поведением объявляют о них открыто, а с аффективным — хотят быть остановленными на подсознательном уровне.

Демонстративный, цель - привлечь к себе внимание. В этом случае подросток не собирается на самом деле убивать себя, его цель — стать замеченным.

Попытки самоубийства в этом случае обычно многократные, но истинным самоубийством они заканчиваются разве что случайно. К нему склонны подростки с истерическими чертами личности и демонстративным поведением.

Истинный. У подростка есть действительно твердые намерения самоубийства, как правило, попытки удаются, а если им кто-то препятствует, то повторяются, эта форма характерна для юношей.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

Поведенческие:

- любые внезапные изменения в поведении и настроении;
- склонность к риску, опрометчивым и безрассудным поступкам;
- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия;
- появление внезапной тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощения за все, что было;
- попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему больше не понадобятся;
- употребление алкоголя;
- посещение врача без очевидной необходимости;
- приобретение средств совершения суицида;
- пренебрежение внешним видом.

Словесные:

- уверения в беспомощности и зависимости от других;
- прощание;
- разговоры или шутки о желании умереть;
- сообщение о конкретном плане суицида;
- двойственная оценка значимых событий;
- медленная, маловыразительная речь, высказывания самообвинения.

Эмоциональные:

- двойственность переживаний («люблю-ненавижу»);
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;
- беспомощность, безнадежность;
- переживания горя;
- признаки депрессии;
- чрезмерные опасения или страхи;
- чувство собственной малозначимости;
- рассеянность или растерянность, внезапное снижение успеваемости.



Если Вы заметили перемены в поведении и настроении ребенка:

- Выслушайте.** Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Часто ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.
- Обсуждайте.** Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Совместно ищите выход из данной ситуации.
- Напоминайте** о значимых для него людях и о том как он значим для вас.
- Подчеркивайте** временный характер проблемы.
- Используйте** имеющийся опыт в решении проблем (помнишь, когда то, у тебя было... То есть рациональное внушение уверенности.)
- 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 он хочет, как намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий. Уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Придя 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. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному! 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.

Не оставляйте ребенка одного в ситуации высокого суицидального риска.