

# Кризисные переживания детей и подростков

## Какие признаки поведения подростка могут насторожить родителя?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о нежелании продолжать жизнь.
- Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, находится в группе риска.
- Это зона риска, находясь в которой высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал 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 летального случая в ближайшем окружении подростка, а также среди значимых взрослых или сверстников.

## Ситуации риска, в которых нужно быть внимательными:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- 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).

## Действия родителя при обнаружении признаков:

- Срочно обратиться к специалисту.
- Сохранять контакт со своим ребенком.
- Говорить о перспективах в жизни и будущем.
- Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство.
- Передать ребенку понимание ценности жизни самой по себе.
- Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха.
- Проявить любовь и заботу.
- Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством.

Московская служба психологической помощи населению

<https://msph.ru/uslugi/distantsionnaya-psikhologicheskaya-pomoshch>

Помощь родителям <http://childhelpline.ru/parental/>

Центр имени Г.Е.Сухаревой <https://suhareva-center.mos.ru/for-parents/>

Сайт <http://www.psi.mchs.gov.ru/>

Навигатор профилактики девиантного поведения от МГППУ

[https://mgppu.ru/about/publications/deviant\\_behaviour](https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour)

Канал YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCZM8dq90fHj0fv49IVKISa>



НЕОТЛОЖНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
для детей, подростков и их родителей  
8-800-250-11-91



Вместе не страшно

Вместе не страшно  
Служба психологической помощи населению

ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ГПШЦ ДОГМ).

Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям. Проведение профилактических мероприятий суицидального поведения обучающихся.

- Единая справочная: [7 495 730 2193](tel:74957302193)
- Секретарь: [7 499 172 1019](tel:74991721019)
- E-mail: [gppc@edu.mos.ru](mailto:gppc@edu.mos.ru)
- Сайт [www.gppc.ru](http://www.gppc.ru)