



ИНФОРМАЦИОННАЯ ПАМЯТКА

Для родителей, обучающихся в МАОУ лицей № 34 г. Тюмени
(в рамках профилактики аутоагрессивного поведения и укрепления
психологического благополучия подростков)

Аутоагрессивное поведение у подростков: как заметить и что делать

Уважаемые мамы и папы!

Подростковый возраст — время бури. Иногда за внешним спокойствием скрывается сильная боль. Ваша задача — не контролировать каждый шаг, а быть внимательным и понимающим взрослым, которому доверяют.

ПОМНИТЕ:

Суицидальное поведение в 90% случаев — это не желание умереть, а **КРИК О ПОМОЩИ**. Ребенок не хочет уходить из жизни, он хочет уйти от невыносимой боли.

«МАРКЕРЫ»: КОГДА СТОИТ БИТЬ ТРЕВОГУ

1. Изменения в поведении

- Уход в себя, потеря интереса к общению с друзьями и семьей.
- Раздаивание любимых вещей, «случайное» оставление ценных предметов.
- Просьбы о прощении, подведение итогов.
- Безрассудные поступки, рискованное поведение (алкоголь, наркотики).
- Потеря интереса к хобби, учебе, тому, что раньше радовало.
- Безразличие к своей внешности, мрачная одежда.

2. Словесные сигналы

- Прямые фразы: *«Я хочу умереть»*, *«Я покончу с собой»*.
- Косвенные фразы: *«Всем будет лучше без меня»*, *«Я никому не нужен»*, *«Я ничтожество»*, *«Скоро вы отдохнете от меня»*, *«Я устал»*.
- Шутки о смерти, интерес к этой теме в соцсетях.
- Фразы прощания: *«Посмотрите наши старые фото...»*, *«Вы меня простите...»*.

3. Эмоциональные сигналы

- Затяжное плохое настроение (тоска, апатия) более 2 недель.
- Резкие перепады настроения (от уныния до неестественной веселости).
- Вспышки раздражительности, агрессии, слезливость по пустякам.
- Чувство вины, безысходности.

Даже 1-2 признака — повод для беспокойства!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ЭТИ СИГНАЛЫ?

 НЕЛЬЗЯ	 НУЖНО
Паниковать и кричать	Сохранять спокойствие
Обесценивать: «Это ерунда, у всех проблемы»	Признавать чувства: «Я вижу, как тебе больно»
Осуждать: «Ты позоришь семью», «Соберись, тряпка!»	Говорить о поддержке: «Я рядом, мы справимся вместе»

 НЕЛЬЗЯ	 НУЖНО
Игнорировать или ждать, что «само пройдет»	Задать прямой вопрос: «У тебя есть мысли о смерти?»

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ: ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

1. **Начните разговор.** Не с вопроса, а с заботы. Скажите в спокойной обстановке: *«Я вижу, тебе тяжело. Я очень переживаю. Расскажи, что происходит? Я не буду ругать, я хочу понять и помочь».*
2. **Слушайте, не перебивая.** Дайте выговориться. Не давайте советов, пока не выслушаете до конца.
3. **Не давайте пустых обещаний.** Не говорите: «Все будет хорошо». Скажите честно: *«Я пока не знаю, как решить эту проблему, но я точно тебя не брошу, и мы будем искать выход вместе».*
4. **Обезопасьте пространство.** Если есть риск, уберите из доступа лекарства, острые предметы, веревки.
5. **Обратитесь к специалисту.** Это не стыдно. Школьный психолог, психотерапевт, кризисный центр — это помощь, а не клеймо.

ТЕЛЕФОНЫ ПОМОЩИ

Детский телефон доверия (круглосуточно, анонимно, бесплатно):

8-800-2000-122

Единая социальная психологическая служба «Телефон доверия»: **8-800-101-1212**

Позвонить может и ребенок, и родитель!

САМОЕ ГЛАВНОЕ

Ребенку нужно знать, что его любят не за оценки и послушание, а просто так. Что дом — это место, где поймут и поддержат в любой ситуации.

Обнимите своего ребенка сегодня. Скажите, что он — самый лучший. Это работает лучше любой психотерапии.