

«Услышать вовремя: как помочь ребенку в кризисе»

Профилактика антивитального поведения у детей и подростков.



Что такое антивитальное поведение:

Это поведение, направленное против собственной жизни (от потери смысла и пассивных мыслей «лучше бы меня не было» до прямых деструктивных действий). **Важно помнить:** это не каприз и не способ привлечь внимание, а крик о помощи, когда внутренних ресурсов справиться со стрессом больше нет.

Тревожные маркеры (На что обратить внимание):

Поведение: Резкая самоизоляция, раздача значимых личных вещей, увлечение деструктивным контентом в сети, появление порезов/ожогов на теле.

Эмоции: Затяжное уныние, вспышки неконтролируемой агрессии, безразличие к будущему, высказывания о собственной ненужности.

Физиология: Резкое изменение режима сна и аппетита, постоянная вялость.

Алгоритм действий родителей:

Выслушайте без осуждения. Не обесценивайте его проблемы фразами «вот вырастешь — узнаешь, что такое проблемы».

Покажите безусловную любовь. Ребенок должен знать: дома его принимают любым, даже совершившим ошибку.

Обратитесь к специалисту. Школьный психолог, психотерапевт или психиатр — это не «клеймо», а квалифицированная помощь.

Чего делать нельзя:

- Игнорировать угрозы и намеки подростка.
- Проявлять ответную агрессию, высмеивать или читать нотации.
- Пытаться решить проблему силой и тотальным контролем.

Контакты помощи:

Единый общероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно).

Экстренная психологическая помощь МЧС — 8 (495) 989-50-50.

Памятка для подростков

**«Ты не один: выход есть всегда»
Твоя жизнь имеет значение.**



Когда кажется, что все рушится:

Нормально чувствовать усталость, злиться или не видеть выхода. Трудности в школе, конфликты с друзьями или родителями, неразделенная любовь — все это причиняет сильную боль. **Но помни:** любой кризис — временный.

Пять способов помочь себе прямо сейчас:

Заземлись. Сделай глубокий вдох, найди глазами 5 синих предметов вокруг себя, прислушайся к звукам. Это вернет контроль над эмоциями.

Выговорись. Расскажи о том, что внутри, человеку, которому доверишься (другу, брату/сестре, любимому учителю).

Сделай паузу. Отложи принятие любых решений. Просто дай себе время пережить этот вечер.

Мифы, в которые нельзя верить:

Миф: «Просить о помощи — это слабость». *Реальность* - то проявление смелости и силы.

Миф: «Никто меня не поймет». *Реальность:* Тысячи людей переживали то же самое и смогли справиться. Специфические службы точно знают, как поддержать.

Где найти поддержку онлайн:

Информация о проверенных молодежных психологических порталах и чатах поддержки (например, «Твоя территория», «Помощь рядом»).

Контакты:

Крупный и заметный блок с Единым телефоном доверия:
8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно).