

**ПРОФИЛАКТИКА  
СУИЦИДАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**



**В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ СРЕДИ ОСНОВНЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ ЛИЧНОСТИ ОСОБО ЗНАЧИМЫ:**

- СТАНОВЛЕНИЕ НРАВСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ,
- САМОСОЗНАНИЯ,
- САМООТНОШЕНИЯ.

ВРЕМЯ ИНТЕНСИВНОГО ФОРМИРОВАНИЯ МИРОВОЗЗРЕНИЯ, СИСТЕМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СУЖДЕНИЙ, НРАВСТВЕННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ РАСТУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА. В ПРЕОБЛАДАЮЩЕЙ СТЕПЕНИ ЭТИ ПРОЦЕССЫ ОБУСЛОВЛЕННЫ КАК ВНУТРИСЕМЕЙНОЙ, ТАК И СОЦИАЛЬНОЙ СИТУАЦИЕЙ РАЗВИТИЯ (ПРИЧЕМ НЕ ТОЛЬКО БЛИЖАЙШИМ СОЦИАЛЬНЫМ ОКРУЖЕНИЕМ ПОДРОСТКА, НО И ГЛОБАЛЬНОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СИТУАЦИЕЙ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ).

## **ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ:**

**ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ И НЕРАВНОМЕРНОЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ **ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ** И РЕЗКИЕ КОЛЕБАНИЯ НАСТРОЕНИЯ

**ИЗМЕНЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ РАЗВИТИЯ:** ПЕРЕХОД ОТ ЗАВИСИМОГО ДЕТСТВА К ПОТЕНЦИАЛЬНО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ И ОТВЕТСТВЕННОЙ ВЗРОСЛОСТИ;

**СМЕНА ВЕДУЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:** УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВЫТЕСНЯЕТ ИНТИМНО-ЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ;

**ОТКРЫТИЕ И УТВЕРЖДЕНИЕ СВОЕГО «Я»**, ПОИСК СОБСТВЕННОГО МЕСТА В СИСТЕМЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ;

ПОЗНАНИЕ СЕБЯ ЧЕРЕЗ **ПРОТИВОПОСТАВЛЕНИЕ МИРУ ВЗРОСЛЫХ** И ЧЕРЕЗ ЧУВСТВО **ПРИНАДЛЕЖНОСТИ К МИРУ СВЕРСТНИКОВ**. ЭТО ПОМОГАЕТ ПОДРОСТКУ НАЙТИ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ И НОРМЫ, СФОРМИРОВАТЬ СВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОКРУЖАЮЩЕМ ЕГО МИРЕ;

ПОЯВЛЕНИЕ **«ЧУВСТВА ВЗРОСЛОСТИ»**, ЖЕЛАНИЕ ПОДРОСТКА ПРИЗНАНИЯ СВОЕЙ «ВЗРОСЛОСТИ»  
СТРЕМЛЕНИЕ РАЗОРВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ РОДИТЕЛЕЙ.

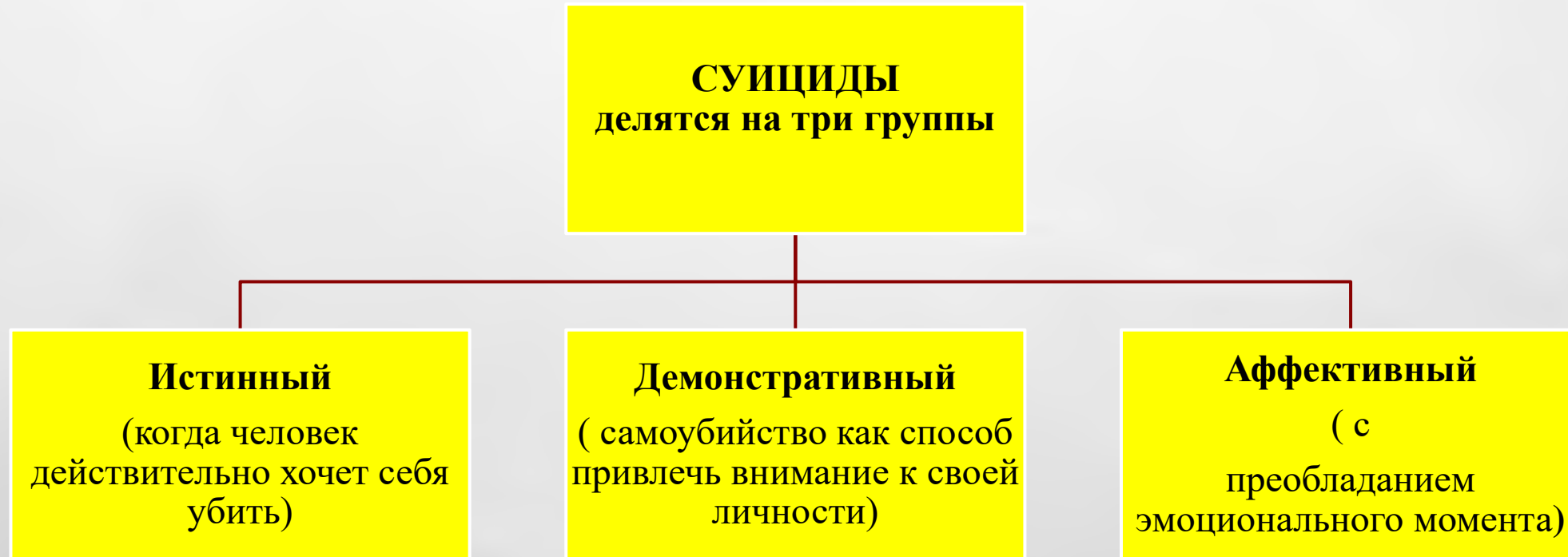
## **ВНУТРЕННИЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ ПОДРОСТКОВ:**

- МЕЖДУ РАСЦВЕТОМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ СИЛ И ЖЕСТКИМ ЛИМИТОМ ВРЕМЕНИ, ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВОЗРОСШИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ;
- МЕЖДУ УСТАНОВКОЙ НА ЛИЧНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И НЕОСОЗНАННОСТЬЮ ЦЕННОСТИ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ, ЧТО ПРИВОДИТ К НЕОПРАВДАННОМУ РИСКУ;
- МЕЖДУ ДОСТАТОЧНО ЧЕТКО ОСОЗНАННЫМИ ЖЕЛАНИЯМИ И СТРЕМЛЕНИЯМИ И НЕДОСТАТОЧНО РАЗВИТОЙ ВОЛЕЙ И СИЛОЙ ХАРАКТЕРА, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ;
- МЕЖДУ ОСОЗНАНИЕМ СОБСТВЕННЫХ ИДЕАЛОВ И ЖИЗНЕННЫХ ПЛАНОВ И ИХ СОЦИАЛЬНОЙ АБСТРАКТНОСТЬЮ;
- МЕЖДУ ЖЕЛАНИЕМ БЫСТРЕЕ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОПЕКИ И ТРУДНОСТЯМИ СОЦИАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ;
- МЕЖДУ РАЗВИТЫМ ЭГОЦЕНТРИЗМОМ СРЕДИ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, И ПОВЫШЕННЫМ КОНФОРМИЗМОМ В ГРУППЕ СВЕРСТНИКОВ, С ДРУГОЙ;
- МЕЖДУ СТРЕМЛЕНИЕМ САМИМ СДЕЛАТЬ СВОЙ ВЫБОР И ОТСУТСТВИЕМ ЖЕЛАНИЯ НЕСТИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ.

•

**САМОУБИЙСТВО-** ПОСЛЕДНИЙ ШАГ, К КОТОРОМУ  
ПРИВЕЛИ МНОЖЕСТВО ПРИЧИН, И КАЖДАЯ ПРИЧИНА, В  
СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ЯВЛЯЕТСЯ СЛЕДСТВИЕМ  
БЕСЧИСЛЕННОГО МНОЖЕСТВА ДРУГИХ ПРИЧИН,

**СУИЦИД (ОТ АНГЛ. САМОУБИЙСТВО) — СЛЕДСТВИЕ БОЛЕЗНЕННОГО И МУЧИТЕЛЬНОГО ДУХОВНОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КРИЗИСА, СИЛЬНОГО ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА, ВЕДУЩИХ К СУЖЕНИЮ СОЗНАНИЯ, ПОТЕРЕ СМЫСЛА СТРАДАНИЙ И ВСЕЙ ЖИЗНИ.**



# **МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

- - **ОБИДА, ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА, ОТЧУЖДЕННОСТИ И НЕПОНИМАНИЯ;**
- - **ДЕЙСТВИТЕЛЬНАЯ ИЛИ МНИМАЯ УТРАТА ЛЮБВИ РОДИТЕЛЕЙ, НЕРАЗДЕЛЕННОЕ ЧУВСТВО И РЕВНОСТЬ;**
- - **ПЕРЕЖИВАНИЯ ПО ПОВОДУ СМЕРТИ, РАЗВОДА ИЛИ УХОДА РОДИТЕЛЕЙ ИЗ СЕМЬИ;**
- - **ЧУВСТВА ВИНЫ, СТЫДА, ОСКОРБЛЕННОГО САМОЛЮБИЯ, САМООБВИНЕНИЯ;**
- - **СТРАХ ПОЗОРА, НАСМЕШЕК ИЛИ УНИЖЕНИЯ;**
- - **ЛЮБОВНЫЕ НЕУДАЧИ, СЕКСУАЛЬНЫЕ ЭКСЦЕССЫ, БЕРЕМЕННОСТЬ;**
- - **ЧУВСТВО МЕСТИ, ЗЛОБЫ, ПРОТЕСТА, УГРОЗА ИЛИ ВЫМОГАТЕЛЬСТВО;**
- - **ЖЕЛАНИЕ ПРИВЛЕЧЬ К СЕБЕ ВНИМАНИЕ, ВЫЗВАТЬ СОЧУВСТВИЕ, ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ, УЙТИ ОТ ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ;**
- - **СТРАХ НАКАЗАНИЯ, НЕЖЕЛАНИЕ ИЗВИНИТЬСЯ;**
- - **СОЧУВСТВИЕ ИЛИ ПОДРАЖАНИЕ ТОВАРИЩАМ, ГЕРОЯМ КНИГ ИЛИ ФИЛЬМОВ, ПУБЛИКАЦИЙ В СМИ**

## 5 ВЕДУЩИХ МОТИВОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- **«ПРИЗЫВ»**- ЦЕЛЬ ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ, ПОЛУЧИТЬ ОТ НИХ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ.
- **«ПРОТЕСТ»**- ВЫРАЗИТЬ СВОЙ ГНЕВ, НАКАЗАТЬ ОКРУЖАЮЩИХ, ЧАЩЕ СОВЕРШАЮТСЯ НА ФОНЕ МЕЖЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА, ПОПЫТКИ НОСЯТ ИМПУЛЬСИВНЫЙ ХАРАКТЕР.
- **«ИЗБЕГАНИЕ»**- В СИТУАЦИИ БЕСПОМОЩНОСТИ, БЕЗЫСХОДНОСТИ НА ФОНЕ КРАЙНЕ ТРАВМАТИЧНОЙ СИТУАЦИИ.
- **«САМОНАКАЗАНИЕ»**- СУИЦИД СОВЕРШАТ ПОД ВЛИЯНИЕМ СТЫДА, ВИНЫ, НЕНАВИСТИ К СЕБЕ.
- **«ОТКАЗ»**- В ОСНОВЕ ЛЕЖИТ СТРЕМЛЕНИЕ УМЕРЕТЬ.

# **ПРИЧИНЫ СУИЦИДОВ СРЕДИ ДЕТЕЙ:**

- **ДИСГАРМОНИЯ В СЕМЬЕ**
- **НЕСФОРМИРОВАННОЕ ПОНИМАНИЕ СМЕРТИ**
- **ОТСУТСТВИЕ ИДЕОЛОГИИ В ОБЩЕСТВЕ**
- **САМОРАЗРУШАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ**
- **РАННЯЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ, ПРИВОДЯЩАЯ К РАЗОЧАРОВАНИЯМ**
- **ДЕПРЕССИЯ**

## **КТО НАХОДИТСЯ В ЗОНЕ ПОВЫШЕННОГО СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА:**

- **ДЕПРЕССИВНЫЕ ПОДРОСТКИ;**
- **ПОДРОСТКИ, ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮЩИЕ АЛКОГОЛЕМ И НАРКОТИКАМИ;**
- **ПОДРОСТКИ, КОТОРЫЕ ЛИБО СОВЕРШАЛИ СУИЦИДАЛЬНУЮ ПОПЫТКУ, ЛИБО БЫЛИ СВИДЕТЕЛЯМИ ТОГО, КАК СОВЕРШИЛ СУИЦИД КТО-ТО ИЗ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ;**
- **ОДАРЕННЫЕ ПОДРОСТКИ;**
- **ПОДРОСТКИ С ПЛОХОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ В ШКОЛЕ;**
- **БЕРЕМЕННЫЕ ДЕВОЧКИ;**
- **ПОДРОСТКИ, ЖЕРТВЫ НАСИЛИЯ.**

# **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

- **ПИТАНИЕ.**
- **СОН.**
- **ШКОЛА.**
- **ВНЕШНИЙ ВИД.**
- **АКТИВНОСТЬ.**
- **СТРЕМЛЕНИЕ К УЕДИНЕНИЮ.**
- **ТЯЖЕЛАЯ УТРАТА.**
- **РАЗДАЧА ЦЕННЫХ ВЕЩЕЙ.**
- **ПРИВЕДЕНИЕ ДЕЛ В ПОРЯДОК.**
- **АГРЕССИЯ, БУНТ И НЕПОВИНОВЕНИЕ.**
- **САМОРАЗРУШАЮЩЕЕ И РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ.**
- **ПОТЕРЯ САМОУВАЖЕНИЯ.**

# ВЕРБАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- **"Я РЕШИЛ ПОКОНЧИТЬ С СОБОЙ".**
  - **"НАДОЕЛО. СКОЛЬКО МОЖНО! СЫТ ПО ГОРЛО!"**
  - **"ЛУЧШЕ УМЕРЕТЬ!"**
  - **"ПОЖИЛ И ХВАТИТ!"**
  - **"НЕНАВИЖУ ВСЕХ И ВСЁ!"**
  - **"НЕНАВИЖУ СВОЮ ЖИЗНЬ!"**
  - **"ЕДИНСТВЕННЫЙ ВЫХОД УМЕРЕТЬ!"**
  - **"БОЛЬШЕ ТЫ МЕНЯ НЕ УВИДИШЬ!"**
  - **"ТЫ ВЕРИШЬ В ПЕРЕСЕЛЕНИЕ ДУШ? – «КОГДА-НИБУДЬ, МОЖЕТ, И Я ВЕРНУСЬ В ЭТОТ МИР!"**
  - **"ЕСЛИ МЫ БОЛЬШЕ НЕ УВИДИМСЯ, СПАСИБО ЗА ВСЁ!"**

# КАК РОДИТЕЛЯМ ВЕСТИ СЕБЯ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОДРОСТКОМ

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«У меня никогда ничего не получается»	«Не получается – значит, не старался!»

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

<b>НЕЛЬЗЯ</b>	<b>МОЖНО</b>
<b>Стыдить, ругать ребенка за его намерения</b>	Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей
<b>Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения</b>	Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время
<b>Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию</b>	Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации
<b>Оставлять ребенка одного в ситуации риска</b>	Не оставляйте ребенка одного, привлеките других близких, друзей. Покажите ребенку, что окружающие заботятся о нем
<b>Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка</b>	Будьте для ребенка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями

# **СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ**

- **ОТКРЫТО ОБСУЖДАЙТЕ СЕМЕЙНЫЕ И ВНУТРЕННИЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТЕЙ.**
- **ПОМОГАЙТЕ СВОИМ ДЕТЯМ СТРОИТЬ РЕАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ В ЖИЗНИ И СТРЕМИТЬСЯ К НИМ.**
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО СОДЕЙСТВУЙТЕ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПРЕПЯТСТВИЙ.**
- **ЛЮБЫЕ СТОЯЩИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ НАЧИНАНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ОДОБРЯЙТЕ СЛОВОМ И ДЕЛОМ.**
- **НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАКАЗАНИЯ.**
- **БОЛЬШЕ ЛЮБИТЕ СВОИХ ПОДРАСТАЮЩИХ ДЕТЕЙ, БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ И, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО, ДЕЛИКАТНЫМИ С НИМИ.**
- **ОТ ЗАБОТЛИВОГО, ЛЮБЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА, НАХОДЯЩЕГОСЯ РЯДОМ В ТРУДНУЮ МИНУТУ, ЗАВИСИТ МНОГОЕ. ОН МОЖЕТ СПАСТИ ПОТЕНЦИАЛЬНОМУ СУИЦИДЕНТУ ЖИЗНЬ.**
- **САМОЕ ГЛАВНОЕ, НАДО НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ.**
- **ПОЭТОМУ СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ ПРОСТ И ДОСТУПЕН: "ЛЮБИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ, БУДЬТЕ ИСКРЕННЕ И ЧЕСТНЫ В СВОЁМ ОТНОШЕНИИ К СВОИМ ДЕТЯМ И К САМИМ СЕБЕ".**

# ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ

- **ВСЕГДА СТАРАЙТЕСЬ ПОДЧЕРКИВАТЬ ВСЕ ХОРОШЕЕ И УСПЕШНОЕ, ЧТО ПРИСУЩЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ.** ОЩУЩЕНИЕ УСПЕШНОСТИ, ДОСТИЖЕНИЯ В ЧЕМ-ТО, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРОШЛЫЕ УСПЕХИ УЛУЧШАЮТ СОСТОЯНИЕ, ПОВЫШАЮТ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И УКРЕПЛЯЮТ ВЕРУ В БУДУЩЕЕ.
- **НЕ СЛЕДУЕТ ОКАЗЫВАТЬ ПОСТОЯННОЕ ДАВЛЕНИЕ НА ПОДРОСТКА** ИЛИ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА И ПРЕДЪЯВЛЯТЬ ЧРЕЗМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ В ОТНОШЕНИИ ЕЩЕ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ (В УЧЕБЕ, В ЖИЗНИ И Т.Д.)
- **РОДИТЕЛЯМ НЕДОСТАТОЧНО ТОЛЬКО ГОВОРИТЬ ИЛИ ДУМАТЬ, ЧТО ОНИ ЛЮБЯТ СВОИХ ДЕТЕЙ, ИМ СЛЕДУЕТ ИХ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЮБИТЬ.** СУЩЕСТВУЕТ БОЛЬШОЕ РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ТЕМ, КОГДА ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ТЕБЯ ЛЮБЯТ, И ТЕМ, КОГДА ТЕБЕ ТОЛЬКО ЧАСТО ПОВТОРЯЮТ, ЧТО ТЕБЯ ЛЮБЯТ.
- **ДЕТЕЙ ВАЖНО ПРИНИМАТЬ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ.** БОЛЕЕ ТОГО, ИХ НУЖНО ЛЮБИТЬ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ. ОНИ ДОЛЖНЫ ЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ИХ ЛЮБЯТ НЕ ЗА ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И УСПЕХИ, А ПОТОМУ, ЧТО ОНИ ДЕТИ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ.
- **ПОДДЕРЖИВАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ УСТРЕМЛЕНИЯ РЕБЕНКА. НЕ СУДИТЕ ЕГО СЛИШКОМ СТРОГО.** ВООБЩЕ СТРЕМИТЕСЬ ПОМЕНЬШЕ ОЦЕНИВАТЬ. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ И СОБСТВЕННЫЕ УМЕНИЯ — ЭТИ СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ.
- **САМООЦЕНКА ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ СРЕДИ СВЕРСТНИКОВ.** ПООЩРЯЙТЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ, УСПЕХИ СРЕДИ ДРУЗЕЙ. В КОНЦЕ КОНЦОВ, РАНО ИЛИ ПОЗДНО ПОДРОСТОК ИЛИ МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ ОТ СВОЕЙ СЕМЬИ И ОКРУЖАЮЩИХ СВЕРСТНИКОВ, НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ, ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ, ВЫРАБОТАТЬ СОБСТВЕННУЮ ОСМЫСЛЕННУЮ ЖИЗНЕННУЮ ПОЗИЦИЮ. В ЭТИХ НАЧИНАНИЯХ ЕМУ НЕОБХОДИМА ТАКТИЧНАЯ И УМНАЯ ПОДДЕРЖКА.

**ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!**

**ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОМОЩЬ В РОССИИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ  
РОДИТЕЛЕЙ:**

**8-800-2000-122.**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**