

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОМУТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2



Директор МАОУ ОСОШ №2
Безрукова А.Б.
08 2024г.

Программа профилактической работы с подростками,
склонными к суицидальному поведению

на 2024-2025 учебный год

Педагог – психолог
Безрукова Анастасия Александровна

с.Омутнинское
2024 г.

Пояснительная записка

Подростковый возраст – наиболее сложный период в нашей жизни. В этот период перестраивается не только весь организм, но и психика человека. В подростковом возрасте активно начинаются вестись поиски собственного «я» – первое место начинают занимать собственные принципы, взгляды и убеждения.

Особенность подросткового возраста заключается в том, что процесс формирования личности ещё не завершён. Им присущи эмоциональная неустойчивость (сюда же можно отнести перепады настроения, раздражительность), неустойчивость поведения, что приводит к конфликтным ситуациям. Подростки в этот период времени очень сильно подвержены негативному влиянию, как со стороны социума, так и со стороны семьи (они зависимы от норм и ценностей своего ближайшего окружения). Всё это может привести к непоправимым последствиям.

Уровень подростковых суицидов в России в настоящее время является самым высоким в мире (4 место). Почему же дети заканчивают жизнь самоубийством?

Чаще всего смысл суицида кроется в отреагировании аффекта, то есть, ухода из той ситуации, в которой оказался подросток. Наказание или позор, унижение и отчаяние, утрата близкого или разочарование в ком-либо, а также открытость или потеря самоуважения – всё это может послужить причиной для того, что подросток закончит жизнь самоубийством.

Не стоит недооценивать тот фактор, что причинами самоубийства может стать алкоголизм и наркомания (родителей или самого подростка), а также естественные психологические особенности.

Зачастую, причиной, по которой подросток совершает самоубийство, служат желание, чтобы родители, близкое окружение и все остальные обратили внимание на его проблемы. Они идут против системы, которая представляет собой бесушие, безразличие, принизм и жестокость со стороны взрослых.

Главный вид деятельности в подростковом возрасте – это обучение. В образовательных организациях дети проводят большую часть времени, именно там должна быть создана работа по профилактике суицидального поведения.

Школа является тем местом, где подростки взаимодействуют друг с другом, где формируются и поддерживаются социальные связи между ними. Отметим то, что с возрастом подростки отдаляются от семьи и начинают о том, что он планирует совершить самоубийство услышав это, друзья, одноклассники и учителями, но никак не родителями.

Очень важно создать благоприятные условия для развития личности подростка. Это возможно только в том случае, если будет своевременно проведён мониторинг психологического благополучия и настроено комплексное взаимодействие всего педагогического состава школы.

Рассмотрим факторы существенного риска среди подростков.

№	Фактор	Описание
1	Факторы семейного неблагополучия	К данной группе факторов относятся алкоголизация родителей или самого ребёнка, невыполнение, а также искажение воспитательной функции в семье отца или матери, нарушенные отношений вследствие психиатрического заболевания одного из родителей и другие неблагоприятные факторы для нормального развития в семье.
2	Психологические факторы	К данной группе факторов относятся личностные психологические особенности подростка.
3	Правовые факторы	К данной группе факторов относятся события, которые вызвали сильное психологическое напряжение, например, ранняя беременность.
4	Время года	Большее всего самоубийств регистрируется осенью и весной. Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой. Суициды учащаются во время рождественских праздников.
Рассмотрим группы детей, которые находятся в зоне повышенного существенного риска:		
1	С выраженными показателями характера: сензитивные, возбуждаемые или эмотивные	
2	С ослабленным показателем настроения, менее устойчивые жизненно, депрессивные	
3	Злоупотребляющие алкоголем и наркотиками	
4	Совершившие суицидальную попытку, либо бывшие свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи	
5	Отарённые дети или наоборот, с плохой успеваемостью	

6 Дети, ставшие жертвами насилия или беременные девушки-подростки

Подростковый суицид имеет свои характерные особенности. В первую очередь, стоит отметить тот факт, что суициду предшествуют кратковременные конфликты в сферах отношений – в семье, школе, классе. Кажется, конфликт воспринимается подростком очень травматически и значимо.

Суицидальное поведение подростков основывается на эмоциональном порыве, который не несёт в себе продуманности и расчёта.

Также, отметим, что суицидальный поступок воспринимается подростками как вызов. Они смотрят за своими кумирами, героями книг или фильмов, наблюдают за тем, как данный акт совершают другие дети.

И, конечно же, это неумелый выбор способов и средств самоубийства, например, прыжок со второго этажа или слишком тонкая верёвка. Ребёнок совершает попытку самоубийства, но при этом остаётся живым. Это своего рода привлечение внимания к проблеме, к эмоциональному состоянию самого ребёнка.

Каковы же причины суицидов в подростковом возрасте?

Суицидальные причины схожи по своей направленности с факторами и особенностями, но носят более направленный характер. К ним можно отнести проблемы и конфликты в семье (развод родителей), из-за чего происходит нарушение общения с близкими людьми. Самым распространённым причина, по которой подросток совершает суицид – это «несчастная любовь» (неразделённая любовь). Следующей причиной можно считать потерю, а именно, смерть родственника или близкого человека. Также, не стоит забывать о том, что многие подростки подражают кумирам и могут совершить акт смерти, после того, как узнают, что их кумиры заканчивают жизнь самоубийством. Существует 3 типа суицидального поведения: истинный, аффективный и демонстративный. Рассмотрим каждый тип поведения подробнее. Истинный тип суицидального поведения говорит о том, что подросток действительно хочет убить себя. В данном случае, чаще всего используется повешение.

Аффективный тип суицидального поведения обусловлен сильным аффектом подростка. Зачастую подростки пытаются совершить самоубийство через повешение или отравление токсичными препаратами.

Поступный тип суицидального поведения – это демонстративный, или самоубийство как способ привлечения внимания, оказания давления на близкое окружение. Подростки режут вены, инсценируют повешение или употребляют большое количество лекарственных средств.

Как же взрослые могут определить, что у подростка есть суицидальные намерения? Какие изменения в поведении подростка свидетельствуют об этом?

1. Недостаток сна или повышенная сонливость;
2. Признаки вечной усталости, усталость сил;
3. Усиление жалоб на физическое недомогание;
4. Излишний риск в поступках;
5. Нарушение аппетита;
6. Неряшливый внешний вид (бывает и наоборот);
7. Признаки беспокойства, вспышки раздражительности;
8. Склонность к быстрой перемене настроения;
9. Усиление чувства тревоги;
10. Отдаление от семьи и друзей;
11. Выражение безразличия, полнотелость мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
12. Открытые заявления: «ненавижу жизнь», «не могу больше этого выносить», «жить не хочется», «никому я не нужен»;
13. Иногда можно заметить, что подросток начинает дарить ценные ему вещи, удалять конфликты с близким окружением, начинает хорошо учиться.

Затем же всех, кто взаимодействует с подростками, является распознавание тех признаков, которые могут привести к самоубийству, а также, умение обсуждать, что можно и что нужно делать, чтобы предотвратить данную проблему.

Каждый пятый подросток хотя бы 1 раз в жизни думал о том, чтобы покончить с собой. С каждым годом эта тенденция набирает свои обороты – о смерти думает всё больше детей, которые не достигли подросткового возраста.

Данная проблема предназначена для организации профилактической работы коррекционной суицидального поведения и предотвращения суицидальных попыток среди подростков.

Цель данной программы: это коррективная суицидального поведения среди подростков, посредством формирования позитивного восприятия окружающего мира и доверительного взаимодействия с социумом.

Задачи программы:

1. Обучение подростков навыкам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций (эффективные навыки общения – учиться понимать чувства и мотивы поведения других людей);
2. Формирование способности оценивать себя адекватно и давать оценку окружающей его действительности;
3. Подготовка к ситуациям, возникающим у подростка в жизни (выход из стрессовой ситуации);

4. Выявление «группы риска» среди подростков (информирование педагогов).

Основные направления программы	
Направление	Задачи
Диагностическое направление	Диагностика обучающихся с целью получения информации об индивидуальных психологических особенностях, их возможностей, интересов, способностей и склонностей. Выявление «группы риска».
Профилактическое направление	Предупреждение отклоняющегося поведения у обучающихся с помощью организации. Форма проведения: лекции, тренинги, групповые и индивидуальные консультации для обучающихся, родителей и учителей, дискуссии, беседы.
Консультационное направление	Помощь обучающимся, законным представителям и педагогам по вопросам профилактики суицидального поведения.

Содержание

Диагностика личности и поведения подростка;

Диагностика мотивационной сферы подростка;

Диагностика эмоционально-волевой сферы (влияние на процесс обучения);

Диагностика личностной сферы (самооценка, потребности в движении, уровень коммуникации, ценностные ориентации).

Формирование ценностей у обучающихся (ценность жизни и здоровья).

Ориентирование обучающихся на здоровый образ жизни;

Формирование и развитие коммуникативных навыков.

Консультирование подростков по личным вопросам (обучение, развитие, взаимоотношения);

Беседы с классными руководителями и учителями

**Просветительское
направление**

Повышение уровня знаний всех участников образовательного процесса.
Формирование потребности в самопознании и саморазвитии.

предметниками на тему
«Психологическое состояние
подростков»;
Беседы с законными
представителями подростков по
вопросам воспитания и
взаимоотношений в семье.
Формирование психологической
культуры (тренинги с
обучающимися, лекции для
педагогов, родители буклетов и
памяток учителям и родителям).

Ожидаемые результаты:

1. Сформированность у подростков представлений о ценности человека и здорового образе жизни;
2. Повышение психологической компетентности учителей и законных представителей по вопросам преодоления конфликтных ситуаций (оказание поддержки ребёнку в трудной жизненной ситуации);
3. Повышение психологической компетентности обучающихся. Понимать в овладении навыками борьбы с ситуацией стресса, разрешении конфликтных ситуаций и формировании личностного выбора.

Срок реализации программы: учебный год

Тематический план

№ Наименование разделов и тем

Кол-во часов

Форма проведения

Раздел 1. Подростковый возраст

1	Вводное занятие «Физическое и психическое развитие подростков»	1	Групповая дискуссия
2	Подростковый возраст «Особенности личности подростка (качества личности)»	1	Беседа и обсуждение диагностика
3	Проведение диагностической работы (анализ исследования)	1	диагностика беседа
4	«Творческие способности подростка. Развитие креативности»	1	Игровые упражнения
5	«Самооценка подростков. Формирование самооценки»	1	Беседа диагностика
6	«Самоотношение и самоуважение»	1	Обсуждение
7	«Взаимоотношения с окружающим миром» (общение с друзьями)	1	тренинг
8	«Формирование социальных навыков»	1	тренинг
Итого:		8 ч.	

Раздел 2. Межличностные взаимодействия

9	«Межличностные отношения»	1	дискуссия
10	«Коллектив. Кто лидер?»	1	Рольвые игры диагностика
11	«Что такое настроение? От чего оно зависит?»	1	дискуссия
12	«Что такое дружба?»	1	Беседа
13	«Любовь в нашей жизни»	1	Игровые упражнения
Итого:		5 ч.	

Раздел 3. Наш здоровый образ жизни

14	«Саморегуляция – что это?»	1	Обучение упражнениям
15	«Я не слышу! Почему подростки игнорируют наши предостережения?»	1	Беседа
16	«Скажем «НЕТ» вредным привычкам»	1	анкетирование
17	«Давай мысли позитивно? Приёмы позитивного мышления»	1	Тренинг навыков отказа
Итого:		4 ч.	Тренинг

Раздел 4. Семейная психология

18	«Семейные отношения»	1	Лекция беседа
19	«Семейное воспитание»	1	Лекция беседа
20	«Как избежать семейные конфликты?»	1	Игровые упражнения
21	«Что нового я узнаю?» (заключительное занятие)	1	Творческая работа
Итого:		4 ч.	беседа

Всего:

21 ч.

Содержание

Раздел 1. Подростковый возраст

Лекция 1. Вводное занятие «Физическое и психическое развитие подростков»	Занятие строится в форме групповой дискуссии, которая рассматривает основные вопросы (физическое и психическое развитие подростков)
--	---

Тема 2. Подростковый возраст «Особенности личности подростка (качества личности)»	Из книги занятия можно провести тест Н.А. Рабичковой «Поддаётся ли Вы чужому мнению?» (выявление уровня конформности)
Тема 3. Проведение личностной работы (анализ исследования)	Занятие включает в себя обсуждение подросткового возраста, а именно, каковы особенности личности подростка. Изучение индивидуальных особенностей, в целях коррекции поведения, развития определённых качеств и особенностей личности.
Тема 4. «Творческие способности подростка. Развитие креативности»	Занятие построено на проведении личностной работы. Используются такие тесты как: тест Айзенка, тест Томаса «стили разрешения конфликтов», опросник ЛПН, методики для определения уровня концентрации внимания, развития мышления и памяти.
Тема 5. «Самооценка подростка, формулирование самооценки»	Занятие строится на игровых упражнениях, творческих заданиях, с помощью которых подростки познакомятся с качествами личности, понятием «креативность», а также, исследуют свои творческие способности.
Тема 6. «Самотношение и самоуважение»	Занятие основано на дискуссии, в которой обсуждается особенность поведения людей в зависимости от самооценки. После занятия подросткам даётся тест Л.Л. Пономаренко «Самооценка».
Тема 7. «Взаимоотношения с окружающим миром (общение с другими)»	Знакомство обучающихся с понятиями «самотношение» и «самоуважение» через беседу (рассказы об известных личностях и их достижениях).
Тема 8. «Формирование социальных навыков»	Знакомство подростков с навыками конструктивного поведения при общении, конструктивного взаимодействия с окружающими. Занятие в форме тренинга.
Раздел 2. Межличностные взаимоотношения	Формирование у подростков умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения. Представление о своих жизненных ценностях. Занятие в форме тренинга.
Тема 9. «Межличностные отношения»	Занятие строится на дискуссии по теме «Взаимоотношение разных поколений» (что же мешает наладить хорошие взаимоотношения). Используются элементы ролевой игры.

Тема 10. «Коллектив. Кто лидер?»

Тема 11. «Что такое настроение? От чего оно зависит?»

Тема 12. «Что такое дружба?»

Тема 13. «Любовь в нашей жизни»

Раздел 3. Наш здоровый образ жизни

Тема 14. «Саморегуляция – что это?»

Тема 15. «Я не слышу! Почему подростки игнорируют наши предостережения?»

Тема 16. «Скажем «Нет» вредным привычкам»

Тема 17. «Лавой мыслит позитивно?»

Приёмы позитивного мышления»

Раздел 4. Семейная психология

Знакомство подростков с понятием «коллектив», этапами формирования. На занятии можно провести дискуссию на уровень сплочённости коллектива.

Знакомство обучающихся с понятиями «эмоциональная сфера личности», «чувства», «настроение». Приоритизация упражнений «изображаем эмоции», «перестай эмоцию другу».

Занятие в форме беседы «Что такое феномен дружбы?». С помощью творческих упражнений мы изучаем факторы, влияющие на зарождение дружбы (незаконченные престоложения). В конце занятия можно провести тест Н.А. Рыбникова «Настоящий друг».

Занятие в форме дискуссии на тему «Любовь в нашей жизни». Здесь раскрывается понятие «любовь», её виды. На занятии можно дать групповое упражнение, направленное на обсуждение ситуаций из жизни обычных людей и героев произведений литературы.

На занятии рассматривается понятие «саморегуляция», для чего необходимо знать приёмы и методы саморегуляции.

Самое занятие строится в активной форме, где подростки отрабатывают навыки саморегуляции.

Занятие проводится в форме беседы, где подростки получают знания о последствиях употребления алкоголя и наркотических веществ. Обсуждается такой вопрос «Почему же мы игнорируем предупреждения наших родителей и взрослых?»

Занятие в форме тренинга с активной деятельностью, направлено на отработку навыков отказа. Для этого используются ролевые игры, например, «ситуация», где рассматриваются ситуации «я за компанию», «маменькин сынок», «ты слабее».

Занятие проводится в форме беседы, где подростки знакомятся с представлениями о взаимосвязи позитивного мышления. Отрабатываются приёмы позитивного мышления с помощью тренинговых упражнений – «коллаж удач», «умение получать хорошее».

В конце занятия можно затронуть подросткам вопрос «Где вы бы были счастливыми?»

Тема 18. «Семейные отношения»

Занятие построено в форме дискуссии. Рассматриваются частные проблемы, которые возникают в семье, факторы, влияющие на стабильность семейных отношений. В конце занятия студенты развиваются на группы, составляют перечень признаков гармоничной семьи, затем защищают свои проекты.

Тема 19. «Семейное воспитание»

Занятие строится на воспитательной функции семьи. В процессе обсуждения подростки разбирают типы неправильного воспитания. Выделяют основные причины неправильного воспитания.

Тема 20. «Как избежать семейные конфликты?»

Занятие построено в форме игры. Разыгрывается ситуация «Неприветность на работе» (обучающиеся анализируют семейные конфликты и их предотвращение). Каждую ситуацию обсуждают всем классом.

Тема 21. «Что нового я узнаю?»
(включительное занятие)

Подведение итогов, что полезно приобрести, чему научиться, предлагается написать мини сочинение «Что я узнаю о себе?». Желающие выступают со своими творческими работами перед классом.

Список литературы

1. Михайлова Н., Сафонова Т., Топкина Е., Немолод Е. Деловая игра для педагогов среднего звена «Психологические приёмы создания ситуации успеха» // Школьный психолог. 2011. №15.
2. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками «Группы риска» «Грани моего Я» // Школьный психолог. 2010. №15.
3. Психологическая сущность подростка. Методические рекомендации. Сост.: А.Г. Абырмова и В.А. Тихоненко. М., 2012.
4. Соболева А. Психологическая конфликтная ситуация и борьба с ней // Школьный психолог. 2012. №40. 41, 42.
5. И.И. Обозов «Психология межличностных отношений». Киев: Львовль, 1990. с. 191с

Приложение 1

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы

- Смерть любимого человека (родителя, близкие друзья);
- Социальная изоляция (переезд на новое место жительства);
- Насилие (сексуальное, психологическое, физическое);
- Подростковая беременность;
- Унижение или позор («потеря лица»).

Поведенческие сигналы

- Зависимость (наркотическая или алкогольная);
- Самовольный уход из дома;
- Самонезащита от людей (даже от родителей);
- Снижение повседневной активности;
- Изменение привычек (несоблюдение правил личной гигиены);
- Печаль разговора связаны со смертью и самоубийством;
- Раздраживание личных вещей, урегулирование конфликтных ситуаций.

Эмоциональные сигналы

- Желание жить в одиночестве;
- Депрессивное настроение (бесразличие, пассивность, безразличность, беспомощность, отчаяние);
- Переживание горя.

Коммуникативные сигналы

Правды («Хочу умереть») и косвенные («скоро всё это закончится») сообщения о суицидальных намерениях: Шутки и высказывания о смерти, бессмысленной жизни.

Помощь при потенциальном суициде

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность обсуждать. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегая этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать и принимать их всерьёз.

Вырабатывайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

Приложение 2

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Показывайте ребёнку, как сильно вы его любите:

Спрашивайте совета (это позволит считать вас, а ребёнка – почувствовать значимость);

Старайтесь понять ребёнка (будьте не только родителями, но и его лучшим другом);

Вы – пример для вашего ребёнка;

Интересуйтесь школьной жизнью ребёнка, его друзьями и интересами (не оставляйте воспитание только на школе, занимайтесь воспитанием сами).

МИФЫ, КОТОРЫЕ СУЩЕСТВУЮТ

Миф 1. «Люди, которые говорят о суициде, также никогда не совершили его». Это не так. 4 из 5 человек, совершивших самоубийство, неоднократно по-

окружающим, о своих намерениях.

Миф 2. «Человек в таком состоянии точно решил покончить с собой». Но это не так, в данный момент он находится в состоянии «между жизнью и смертью», вы спасёте его.

Миф 3. «Самоубийство – это всегда внезапное». Напротив, существует ряд сигналов, которые подаёт суицидент.

Миф 4. «Да они постоянно думают о смерти». Нет, посылы к смерти – кратковременны, но если в этот момент не помочь человеку, его намерения из

Миф 5. «Если есть ухудшения, то угроза самоубийства прошла». Дажеко неправильное заключение, после этого «ухудшения» через несколько месяцев суицид (даже если на это не было веской причины).

Миф 6. «Суицид совершают только молодые». Нет, это распространённая ошибка, но суицидальное поведение проявляется даже у пожилых людей (к возрастной группе).

Миф 7. «Самоубийства происходят чаще у слишком богатых или у абсолютно бедных людей». Нет, это никак не влияет на уровень самоубийства (он

Миф 8. «Суицид – это наследственно». Совершенно неверно, самоубийство – это своего рода болезнь, которую можно лечить. Суицидальный кризис, в том случае, подтвержден суицидальными наклонностями.

Миф 9. «Все самоубийцы – больные на голову». Нет, из жизни уходят глубоко несчастные люди.

Миф 10. «Женщины умирают, а мужчины осушествляют это». Это не так, женщины в 3 раза чаще предпринимают попытки суицида. Они используют пистолет на спасение – таблетки, яд, газ, а вот мужчины, наоборот, предпочитают огнестрельное оружие и верёвку.

Приложение 3

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

Почему ребёнок решается на такой шаг?

Ребёнок нуждается в любви:

Ребёнок хочет получить что-то или кого-то:

Чувство никому недоступности:

Ребёнок остаётся один на один со своими проблемами;
Множество нерешённых проблем и задач;
Ребёнок боится наказания со стороны взрослых;
Ребёнок хочет отомстить тем, кто его обижал;

«Груша риска». Кто решается на самоубийство?

В семье сложная ситуация (семейная история суицидов);
Начались проблемы по учёбе;
Чувство одиночества – нет друзей или их совсем мало;
Отсутствие любви;
Ссора с любимым человеком;
Смерть близкого человека;
Склонность к депрессии;
Употребление алкоголя и наркотиков;
Жертвы насилия (сексуального, физического, морального).

Признаки суицидального поведения у подростков

Угроза покончить с собой;
Резкие смены настроения;
Раздача любимых вещей (букетов, кинжала или ручки);
«Приветствие своих лет в тюрьму» (уродующие конфликтных ситуаций);
Агрессия по отношению к другим людям;
Потеря самоуважения («жизнь на грани риска»).

Что я могу сделать?

Внимательно относиться к своему ребёнку. Научиться показывать ему Вашу любовь и заботу;
Открыто разговаривайте с ребёнком, но не забывайте его слушать (выступивать);
Не бойтесь прямо спросить у ребёнка о самоубийстве – не оставляйте ребёнка один на один с этой проблемой;
Привлеките к оказанию поддержки значимых для ребёнка людей, а не просто вселяйте в него надежду, что «всё будет хорошо»;
Обратиться за помощью к специалистам (ищите совместно конструктивные способы решения проблемы).

Что не стоит делать в подобной ситуации?

Не читайте ребёнку нотации (не стоит говорить «Разве это проблема?»);
Не иницируйте его – он хочет получить внимание от Вас;
Не спорьте с ребёнком;
Не утешайте его и не давайте надежд («всё будет хорошо», «завтра всё будет лучше»);
Не смейтесь над данной ситуацией.

Советы для родителей

Покажите ребёнку, что вы его любите (чаще обнимайте и целуйте);
Поддерживайте в любой ситуации (помогайте ему решать проблемы, а не решать за него);
Помогите ребёнку стать уверенным в себе.