

Памятка для родителей

Суицидальное поведение- это проявление суицидальной активности, выражающейся в мыслях, намерениях, высказываниях, угрозах, попытках, покушениях. Суицидальное поведение встречается как у людей с расстройствами личности, так и у психически здоровых людей.

У подростков суицидальные попытки чаще всего носят спонтанный, не продуманный и не спланированный характер, а совершаются они на высоте эмоций. И чаще проявление демонстративное- это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” И крик – это нам, взрослым.

10 сентября-Всемирный день борьбы с самоубийцами

Пик риска суицида приходится на осень, начало весны и обычно к суициду склонны мальчики.

Однозначного ответа на вопрос «Почему же дети добровольно уходят из жизни?» дать невозможно.

Профилактика суицидов у подростков.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Памятка родителям по профилактике суицида

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Степени суицидального риска

1. Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).
2. Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).
3. Высокий риск (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

Признаки (индикаторы) готовящегося суицида	
Особенности поведения	<ul style="list-style-type: none"> - любые внезапные непонятные изменения в поведении: <input type="checkbox"/> - безрассудные поступки, связанные с риском для жизни <input type="checkbox"/> - высокая импульсивность <input type="checkbox"/> - уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими - общая заторможенность, бездеятельность (все время лежит на диване) или, напротив, двигательное возбуждение <input type="checkbox"/> - употребление алкоголя и других ПАВ - враждебное отношение к окружающим - раздаривание вещей и пристраивание домашних животных <input type="checkbox"/> - утрата интереса к тому, что раньше было значимо - самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности <input type="checkbox"/> - ухудшение работоспособности - небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое) <input type="checkbox"/> - частые прогулы (отсутствие на определенных уроках)
Эмоциональные проявления	<ul style="list-style-type: none"> - сниженное настроение, заторможенность, тоска - переживание горя - выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения - переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости <input type="checkbox"/> -повышенная раздражительность, слезливость, капризность - тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь <input type="checkbox"/> - тоскливое выражение лица, бедность мимики <input type="checkbox"/> - резкие и необоснованные вспышки агрессии
Словесные (непосредственные высказывания и записи на страничке в соцсетях)	<ul style="list-style-type: none"> - о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив <input type="checkbox"/> - о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен...Все м только мешаю») - собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Я – тварь. Всем приношу несчастья...»)<input type="checkbox"/> - шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!») - сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты - фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз

	встречаемся..., смотрю любимые фотографии...»)
Особенности внешнего вида и продуктов деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - изменение внешнего вида - безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях - использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией) - интерес к неформальным объединениям (готы, эмо), сайтам с суицидальной направленностью («прах») - рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей □ - тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла - жалобы на плохое самочувствие, ощущение физического
Физические проявления	<ul style="list-style-type: none"> дискомфорта в различных частях тела при видимом отсутствии болезней (головные боли, чувство нехватки воздуха, боли в груди, сухость во рту) □ - запоры, потеря или чрезмерное усиление аппетита - бессонница или, наоборот, сонливость, отсутствие чувства отдыха после сна

• Что делать? Как помочь?

• Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

• **Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**

• **Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

Алгоритм действий в ситуации угрозы суицида

1. Распознать эмоциональную реакцию □
2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)
3. Обеспечить психологическую поддержку □
4. Обратиться за помощью □
5. Создать безопасную поддерживающую среду

1. Распознать эмоциональную реакцию

Истерика - способ реагирования психики на экстремальные события			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, размахивает руками, одно-временно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.</p>	<p>-Удалить зрителей. -Внимательно слушать, кивать поддакивать. - Обращаться по имени. -Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами. -Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил. -Дать человеку отдохнуть.</p>	<p>- Не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивать) -Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция. □ -Не считать, что он намеренно привлекает к себе внимание. □ -Не говорить банальных «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя» фраз:</p>	<p>Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции. Истерика заражает окружающих</p>
<p>Гнев, агрессия - произвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение т.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.</p>			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Активная энергозатратная реакция. Гнев, злость выражающиеся</p>	<p>-Говорить спокойно. -Постепенно снижать темп и громкость речи. «Я</p>	<p>-Не считать, что человек выражающий агрессию, по характеру злой. □</p>	<p>Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не</p>

в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление. Агрессия заражает окружающих	<p>понимаю, что тебе хочется все разнести».</p> <p>-Задавать вопросы, которые помогут разобраться «Как ты думаешь, что лучше сделать это или это?»</p> <p>-Дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую активность</p>	<p>-Не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав).</p> <p>-Не угрожать, не запугивать</p>	<p>на присутствующих, а на обстоятельства</p> <p>Помогаем выразить эмоциональную боль</p> <hr/>
--	---	--	---

Тревога – возникает при неопределенности в кризисной ситуации

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек напряжен (напряженная мимика, поза), не может расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли. Человек не знает, чего конкретно он боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх.</p>	<p>-Постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит.</p> <p>-Проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить.</p> <p>- Предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в действия, в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.</p>	<p>-Не оставлять человека одного.</p> <p>-Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так.</p> <p>-Не скрывать правду о ситуации, даже если это может его расстроить.</p>	<p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность</p>
Тревога может быть вызвана недостатком			

информации.			
Плач, слезы, печаль - реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции, показатель того, что процесс переживания начался			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении. Слезы приносят облегчение. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.	<ul style="list-style-type: none"> - Сесть рядом <input type="checkbox"/> - Дать выплакаться - Погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо или на спину. - Выразить поддержку, сочувствие. <input type="checkbox"/> - Дать возможность говорить о чувствах. - Слушать, поощрять к высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки фраз, кивать) <input type="checkbox"/> - Предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом. 	<ul style="list-style-type: none"> - Не пытаться останавливать слезы - Не успокаивать <input type="checkbox"/> - Не убеждать не плакать <input type="checkbox"/> - Не задавать вопросы - Не давать советы - Не считать слезы проявлением слабости 	Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба физическому и психическому здоровью
Нервная дрожь – способ организма сбрасывать напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время.			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем

<p>Человек сильно дрожит как будто сильно замерз. Неконтролируемая реакция, человек не может сам прекратить дрожь. Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы). Дрожь может продолжаться до нескольких часов.</p>	<p>-Нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10-15 секунд) -Разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение. -Дать возможность отдохнуть (желательно уложить спать, т.к. дрожь энергозатратна)</p>	<p>-Не оставлять человека одного. □ -Не обнимать, не прижимать его к себе -Не укрывать чем-то теплым □ -Не успокаивать, не говорить, чтобы он взял себя в руки</p>	<p>Если дрожь не остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний</p>
--	---	---	--

Страх - возникает, когда ситуация вышла за пределы нормального опыта человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, эмоция, которая оберегает от рискованных опасных поступков

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль поведения. Опасен страх, не связанный с реальностью или слишком сильный, не</p>	<p>-Положить руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс (это сигнал: «я рядом с тобой, ты – не один»). □ -Дышать глубоко и ровно. □ -Побуждать дышать в одном с</p>	<p>-Не оставлять человека одного. -Не пытаться убедить, что его страх неоправданный. -Не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в</p>	<p>Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы</p>

<p>позволяющий думать и действовать. Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт.</p>	<p>Ваши ритме. □ - Слушать. Дать возможность говорить о том, чего боится. -Проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие. -Сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела. При сильном страхе приемы: - максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно, спокойно; -отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции)</p>	<p>этом состоянии, его страх серьезен и болезненен).</p>	
<p>Апатия – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить</p>			
<p>Как проявляется</p>	<p>Что делать</p>	<p>Что не делать</p>	<p>Зачем мы это делаем</p>

<p>Реакция сниженной эмоциональн ой, интеллектуаль но, поведенческо й активности. Человек не хочет двигаться, говорить. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему , в душе пустота. Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель</p>	<p>-Задавать простые вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Хочешь ли пить?». - Найти место для отдыха, обязательно снять обувь. -Говорить, что испытывать апатию – нормальная реакция на сложные обстоятельства. - Если нет возможности уложить, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей. -Предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком).</p>	<p>-Не выдергивать человека из этого состояния. □ -Не просить взять себя в руки. -Не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен».</p>	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние. Предотвращаем депрессию.</p>
---	---	---	---

2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)

Помните: у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно действовать быстро:

- вызвать помощь по телефону 03 (с мобильного телефона – 103).
- Попытаться оказать первую доврачебную помощь:
- остановить кровотечение (на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) - жгут выше раны);
- при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;
- если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи; □

- при отравлении - вызвать рвоту, если человек в сознании!
- при бессознательном состоянии - следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;
- если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля;
- если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!!

3. Обеспечить психологическую поддержку

1) Проявляем искренний интерес, задаем вопросы:

- Ты принял решение уйти из жизни?
- Что привело к такому решению?
- А что, если ты причинишь себе боль?
- Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше?
- Когда это было?
- Почему ты хочешь это сделать сейчас?

2) Даем выговориться

(Внимательно слушаем, поддерживая взглядом, кивками, поддакиваем. Не спорим, не перебиваем, не возражаем).

3) Говорим, что понимаем его чувства:

- Я понимаю, как тебе сейчас тяжело, больно. В такой ситуации каждый чувствовал бы себя растерянным.

4) Обращаемся к прошлому опыту:

- Были ли у тебя в жизни такие ситуации, когда тебе было больно, когда ты не знал, что делать?

- Как ты справился тогда с трудностями?

- Что (или кто) тебе помогло пережить трудности, решить ситуацию, справиться с болью?

5) Пытаемся найти решение совместно:

- Как тебе кажется, есть ли способы решения этой ситуации?

- Что, по-твоему, должно произойти, измениться, чтобы тебе не было так больно?

- Чем я могу тебе помочь?

Давай попробуем вместе найти выход из трудной ситуации.

6) Привлекаем необходимые ресурсы:

- Кто в твоём близком окружении поддержит тебя и поможет справиться с этой ситуацией?

От кого ты бы хотел эту помощь получить?

Кого бы ты хотел видеть сейчас рядом? (Вначале необходимо получить у

подростка разрешение привлечь для его поддержки необходимые ресурсы, а затем связаться с теми, кто может ему помочь (при остром риске нужно рассказать о том, что вы обязаны сделать то по закону).

Но даже если разрешение не будет получено, попытаться найти кого-нибудь, кто сможет быть рядом с ребенком, проявит к нему внимание. □

7) Ни в коем случае не оставляем одного!

Что нужно и чего нельзя говорить подростку

Если вы слышите	Обязательно скажите	Не говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, □ из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... □ да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным. ..»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо	"Подумай □ лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе".
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня □ беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
«Вы не понимаете меня!"	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом».	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у □ меня не получится?»	«Если не получится, я □ буду знать, что ты сделал все возможное».	«Если не □ получится - значит, ты недостаточно □ постарался!»

4. Обратиться за помощью можно по телефонам

Федеральный телефон доверия для детей «Добрый друг»	8-800-2000-122	Бесплатная круглосуточная горячая линия - пн-вс
Всероссийская горячая линия психологической помощи онкологическим больным и их близким	8-800-100-01-91	Бесплатная круглосуточная горячая линия - пн-вс
Телефон доверия – Республиканский центр по	+7 (3012) 466-992 +7 (3012) 418-559	Часы работы: ПН-ПТ 09:00-18:00; СБ-ВС

профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями		Электронная почта: aidsprof@mail.ru
Горячая линия по ВИЧ/СПИД	46-11-55	Бесплатная круглосуточная горячая линия - пн-вс
Телефон доверия для детей – Подростков и их родителей	+7 (3012) 55-38-16	Часы работы: ПН-ПТ 09:00-18:00; СБ-ВС
Экстренное психологическое консультирование детей, подростков и их родителей в сложных жизненных ситуациях	66-83-11	Бесплатная круглосуточная горячая линия - пн-вс
	21-19-86	Часы работы: ПН-ПТ 08:00-15:00; СБ-ВС
Дети “онлайн” любые виды помощи для детей, которые столкнулись с опасностью в интернете (виртуальное преследование, домогательство, шантаж, мошенничество)	8-800-25-000-15	С 14:00 до 23:00
Республиканский наркологический диспансер	56-59-11	Круглосуточно
Республиканский наркологический диспансер. Приёмный покой (дежурные врачи диспансера)	56-79-11	Часы работы: ПН-ПТ 08:00-17:00; СБ-ВС 08.00 – 13.00
Республиканская психолого-педагогическая, медицинская и социальная служба	8(9021)69-55-29	Запись на прием к специалисту Часы работы : 9.00 - 16.00

5. Создать безопасную поддерживающую среду

Установить контакт, вступить с ним в дружеское общение с подростком.

Цель: снижение давления, оказываемого на подростка реальными жизненными обстоятельствами и вызывающими у него эмоциональное напряжение.

Основной принцип помощи: для уменьшения интенсивности летальных тенденций следует применять меры по снижению эмоционального напряжения и волнения, что, в свою очередь, повлечет за собой их дезактуализацию.

Для каждой ступени риска существуют определенные стратегии и действия.

Незначительный риск	Риск средней степени	Высокий риск
<p>Предложить эмоциональную поддержку; Проработать с ним суицидальные чувства. Сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка; □</p> <p>Направить к психологу; Встретиться с родителями (замещающими лицами) и договориться о взаимодействии.</p>	<p>Предложить эмоциональную поддержку; □</p> <p>Проработать с ним суицидальные чувства; Укрепить желание жить (используя антисуицидальные факторы);</p> <p>Обсудить альтернативы самоубийства;</p> <p>Заключить контракт (планирование дальнейших действий подростка по нейтрализации тяжелого эмоционального состояния, договориться о встречах);</p> <p>Связаться с семьей</p>	<p>Постоянно оставаться с подростком, не покидая его ни на минуту; □</p> <p>При необходимости удалить орудия самоубийства;</p> <p>Заключить контракт; Немедленно связаться с психиатром или опытным врачом, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.</p> <p>Информировать семью.</p>

Главный инструмент в работе с подростком – разговор с ним.

Правила беседы:

- Разговаривать в спокойной обстановке.
- - Смотреть на собеседника, расположившись напротив, но не через стол.
- Дать возможность высказаться, не перебивать.
- Пересказать то, что подросток рассказал, чтобы он убедился, что вы его действительно слушали. □
- Говорить без оценок и осуждения, что способствует возникновению у подростка доверия к собеседнику. □
- Произносить только позитивно - конструктивные фразы.

Поддерживающее сопровождение (на протяжении 1 года)

- 1) Консультирование подростка психологом, социальным педагогом (периодичность встреч 1-3 в неделю);
- 2) Работа с семьей (в рамках консультирования, возможны при необходимости совместные встречи родители-подросток);
- 3) Работа с педагогами (консультирование, разработка плана совместных действий);
- 4) Работа с группой детей (при необходимости, если они вовлечены в ситуацию либо она эмоционально значима для них);
- 5) Включение в обычную для подростка школьную жизнь;
- 6) Организация досуга по интересам подростка;
- 7) Включение подростка в групповую /тренинговую работу с целью укрепления личностных ресурсов (если острый кризисный период миновал).