

## **Как говорить с подростком о ценности жизни: разговор, который может ее спасти**

**Уважаемые родители, педагоги, близкие взрослые!**

Тема ценности жизни в разговоре с подростком кажется одной из самых пугающих. Мы боимся сказать что-то не так, навредить, напугать или, наоборот, недоглядеть. Часто мы предпочитаем молчать, надеясь, что «это» обойдет стороной. Но молчание и уход от разговора создают вакуум, который подросток заполняет одиночеством, страхом и неверными выводами.

Говорить о ценности жизни — не значит читать мораль или пугать. Это значит открыть дверь для диалога о самом важном: боли, смыслах, надежде и о том, что он не один.

### **Почему этот разговор необходим? Понимание контекста**

Подростковый возраст — период экзистенциальных вопросов: «Зачем я живу?», «Кто я?», «Что будет после?». Мозг подростка биологически предрасположен к интенсивным эмоциям, а лобные доли, отвечающие за оценку рисков и последствий, еще незрелы. Временная трудность может восприниматься как безысходная катастрофа всей жизни.

### **Цель разговора — не дать готовые ответы, а:**

1. Дать понять, что любые чувства (отчаяние, гнев, безысходность) имеют право на существование и могут быть высказаны.
2. Восстановить связь и показать, что вы — надежная гавань, даже в самый сильный шторм.

3. Снизить уровень стыда и изоляции, которые часто являются спутниками суицидальных мыслей.

### **Как начать такой разговор? От общего к частному**

Не нужно сажать подростка напротив и заявлять: «Давай поговорим о смысле жизни». Разговор может начаться естественно:

- Оттолкнувшись от контента: «Я видел сериал/новость, где герой был в отчаянии. Как ты думаешь, почему люди иногда теряют надежду? Ты когда-нибудь чувствовал(а) что-то подобное?»
- Оттолкнувшись от его состояния: «Я заметил(а), что в последнее время ты выглядишь очень подавленным(ой), много времени проводишь один(на). Я переживаю за тебя. Хочешь поговорить? Я просто рядом».
- Прямо и бережно: «Иногда в твоем возрасте жизнь кажется невыносимой, и могут приходить страшные мысли, даже о смерти. Если такое будет — ты можешь прийти ко мне. Мы это переживем. Ты мне очень дорог(а)».

### **Что говорить и чего не говорить? Ключевые принципы**

Делать ДА (Принципы активного слушания и валидации):

1. Принимать чувства без осуждения. «Да, это действительно тяжело. Я понимаю, почему ты так себя чувствуешь».
2. Задавать открытые вопросы. «Что сейчас для тебя самое трудное?», «Что тебя больше всего пугает/огорчает?»
3. Говорить о своих чувствах, используя «Я-сообщения». «Я очень волнуюсь за тебя, потому что ты мне бесконечно дорог(а)», «Мне больно видеть, как ты страдаешь, и я хочу помочь».

4. Подчеркивать временность состояний. «Чувства — как погода: сегодня ураган, но он обязательно пройдет. Мы можем переждать его вместе».

5. Напоминать о конкретных причинах жить (не общие фразы). «Знаешь, а ведь в субботу выезд на природу с классом. Интересно, как там будет?», «Как там твой кот, он же скучает, когда тебя нет?»

6. Предлагать совместный план. «Давай подумаем, кто еще может нам помочь? Может, сходить к психологу вместе? Это как тренер для сложных эмоций».

### **Никогда НЕ делать (что отдаляет и усугубляет):**

1. НЕ обесценивать: «Да какие у тебя могут быть проблемы? Вот у меня...», «Не выдумывай!», «Возьми себя в руки!».

2. НЕ стыдить и не обвинять: «Ты думал(а) о том, как мы будем страдать? Это эгоизм!».

3. НЕ давать простых решений и банальностей: «Все будет хорошо», «Жизнь прекрасна», «Просто не думай об этом».

4. НЕ игнорировать прямые сигналы. Если подросток говорит: «Я не хочу больше жить» или «Всем будет лучше без меня» — это КРИК О ПОМОЩИ, а не манипуляция. Это требует немедленной серьезной реакции и обращения к специалисту (психолог, психиатр, телефон доверия).

### **Прямая речь: как ответить на самое сложное**

- Если подросток говорит: «Мне все надоело, я не вижу смысла».
- Ответ: «Спасибо, что сказал(а) мне это. Должно быть, очень тяжело так чувствовать. Давай сядем и просто побудем вместе. Ты не один(на) с этим. Я с тобой».
- Если подросток говорит: «Лучше бы я не рождался(ась)».

· Ответ: «Мне очень жаль, что тебе так больно. Мне важно, чтобы ты был(а) здесь. Давай найдем способ облегчить эту боль. Я помогу».

### **Куда обратиться за профессиональной помощью? (Важно иметь под рукой)**

1. Общероссийский телефон доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно).
2. Кризисный психолог в вашем городе.
3. Школьный психолог. Вы можете обратиться сами как взрослый, чтобы получить рекомендации, или вместе с ребенком.
4. Врач-психиатр (не нужно бояться этого слова). При тяжелой депрессии или суицидальных мыслях помочь психиатра так же необходима, как помочь хирурга при переломе.

### **Что делать, если вы очень испугались? Алгоритм действий**

1. Не оставляйте подростка одного, если считаете, что риск велик.
2. Уберите из доступности потенциально опасные предметы (лекарства, оружие).
3. Скажите прямо: «Сейчас я очень волнуюсь за тебя. То, что ты говоришь/делаешь, говорит мне, что ты в огромной боли. Я не оставлю тебя с этим один на один. Мы прямо сейчас обратимся за помощью».
4. Обратитесь за экстренной помощью: позвоните на телефон доверия 112 или в кризисную службу.

**Главный посыл:** Самый мощный фактор, удерживающий человека в жизни, — это чувство связи, принадлежности и того, что он кому-то не безразличен. Ваша готовность говорить на эту трудную тему, ваше спокойное

присутствие и любовь без условий — самый сильный аргумент в пользу ценности его жизни.

Если вам страшно, если вы не знаете, как быть, — вы тоже не обязаны нести это в одиночку. Обращайтесь. Мы можем обсудить, как вам, взрослому, стать самым надежным звеном в цепи помощи вашему подростку.

С уважением и надеждой, ваш педагог-психолог, Малышева Алина Денисовна.

Мой кабинет: 5. Вы можете прийти ко мне, чтобы обсудить, как помочь.

Телефон доверия: 8-800-2000-122.