

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Бугульминский аграрный колледж»

«Утверждаю»
Директор ГАПОУ
«Бугульминский аграрный колледж»
_____ Ф.Ю. Гатин
Приказ №
_____ от _____



**Программа по предупреждению суицидальных наклонностей в поведении несовершеннолетних на 2025-2026
учебный год**

г.Бугульма 2025 г.

Программа профилактической работы с подростками, склонными к суицидальному поведению

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 кроится в отреагирования 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 отвергнутость или потеря самоуважения – всё это может послужить причиной для того, что подросток закончил жизнь самоубийством.

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

Зачастую, причиной, по которой подросток совершает самоубийство, служит желание, чтобы родители, близкое окружение и педагоги обратили внимание на его проблемы. Они идут против системы, которая представляет собой бездушие, безразличие, цинизм 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.

Колледж 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 сигналы о том, что он планирует совершить самоубийство услышат его друзья, одноклассники и учителями, но никак не родители.

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 колледжа.

Рассмотрим факторы суицидального риска среди подростков:

№	Фактор	Описание
1	Факторы семейного неблагополучия	К данной группе факторов относится алкоголизация родителей или самого ребёнка, невыполнение, а также искажение воспитательной функции в семье отца или матери, нарушение 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	Травматические факторы	К данной группе факторов относятся события, которые вызвали сильное психологическое напряжение, например, ранняя беременность.
4	Время года	Больше 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 суицидального риска:

1	С выраженными показателями характера: сензитивные, возбудимые или эмотивные
2	Со сниженным показателем настроения, менее удовлетворенные жизнью, депрессивные
3	Злоупотребляющие алкоголем и наркотиками
4	Совершившие суицидальную попытку, либо бывшие свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи

5	Одарённые 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. Каждый конфликт воспринимается подростком очень травматически и значимо.

Суицидальное поведение подростков основывается на эмоциональном порыве, который не несёт в себе продуманности, взвешенности 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. Самая распространённая причина, по которой подросток совершает суицид – это «несчастливая 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 заканчивали 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.

Последний 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, упадок 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 безнадежности, поглощенность 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, улаживать конфликты с близким окружением, начинает хорошо учиться.

Задачей всех тех, 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 программа предназначена для организации профилактической работы коррективы суицидального поведения и предотвращению суицидальных попыток среди подростков.

Цель данной программы: это коррективы 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 – учимся 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	Содержание
<p>Диагностическое направление</p>	<p>Диагностика обучающихся с целью получения информации об индивидуально-психологических особенностях, их возможностях, интересах, способностях и склонностях. Выявление «группы риска».</p>	<p>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).</p>
<p>Профилактическое направление</p>	<p>Предупреждение отклоняющегося поведения у обучающихся образовательной организации.</p> <p>Форма проведения: Лекции, тренинги, групповые и индивидуальные консультации для обучающихся, родителей и учителей, дискуссии, беседы.</p>	<p>Формирование ценностей у обучающихся (ценность жизни и здоровья); Ориентирование обучающихся на здоровый образ жизни; Формирование и развитие коммуникативных навыков.</p>
<p>Консультационное направление</p>	<p>Помощь обучающимся, законным представителям и педагогам по вопросам профилактики суицидального поведения.</p>	<p>Консультирование подростков по личным вопросам (обучение, развитие, взаимоотношения); Беседы с классными</p>

		руководителями и учителями-предметниками на тему «Психологическое состояние подростков»; Беседы с законными представителями подростков по вопросам воспитания и взаимоотношений в семье.
Просветительское направление	Повышение уровня знаний всех участников образовательного процесса. Формирование потребности в самопознании и саморазвитии.	Формирование психологической культуры (тренинги с обучающимися, лекции для педагогов, раздача буклетов и памяток учителям и родителям).

Ожидаемые результаты:

1. Сформированность у подростков представлений о ценностях человека и здоровом 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 компетенции обучающихся. Помощь в овладении навыками борьбы с ситуацией стресса, разрешении конфликтных ситуаций и формировании личностного выбора;

Срок реализации программы: 2025-2026 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 другими)	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	Рольевые 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 анкетирование
16	«Скажем «НЕТ» вредным привычкам»	1	Тренинг навыков отказа
17	«Давай мыслит позитивно? Приёмы позитивного мышления»	1	Тренинг
Итого:		4 ч.	

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 беседа
Итого:		4 ч.	
Всего:		21 ч.	

Содержание

Раздел 1. Подростковый возраст

Тема 1. Вводное занятие «Физическое и психическое развитие подростков»	Занятие строится в форме групповой дискуссии, которая рассматривает основные вопросы (физическое и психическое развитие подростков) В конце занятия можно провести тест Н.А. Рабчиковой «Поддаётесь ли Вы чужому мнению?» (выявление уровня конформности)
Тема 2. Подростковый возраст «Особенности личности подростка (качества личности)»	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 3. Проведение	Занятие построено на проведении диагностической работы. Использовались такие тесты как: тест

диагностической работы (анализ исследования)	Айзенга, тест Томаса «стили разрешения конфликтов», опросник ЛПП, методики для определения уровня концентрации внимания, развития мышления и памяти.
Тема 4. «Творческие способности подростка. Развитие креативности»	Занятие строится на игровых упражнениях, творческих заданиях, с помощью которых подростки познакомятся с качествами личности, понятием «креативность», а также, исследуют свои творческие способности.
Тема 5. «Самооценка подростков. Формирование самооценки»	Занятие основано на дискуссии, в которой обсуждаются особенности поведения людей в зависимости от самооценки. После занятия подросткам даётся тест Л.П. Пономаренко «Самооценка».
Тема 6. «Самоотношение и самоуважение»	Знакомство обучающихся с понятиями «самоотношение» и «самоуважение» через беседу (рассказы об известных личностях и их достижениях).
Тема 7. «Взаимоотношения с окружающим миром» (общение с другими)	Знакомство подростков с навыками конструктивного поведения при общении, конструктивного взаимоотношения с окружающими. Занятие в форме тренинга.
Тема 8. «Формирование социальных навыков»	Формирование у подростков умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения. Представление о своих жизненных ценностях. Занятие в форме тренинга.
Раздел 2. Межличностные взаимоотношения	
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?»	Знакомство подростков с понятием «коллектив», видами коллектива, этапами формирования. На занятии можно провести диагностику на уровень сплоченности коллектива.

Тема 11. «Что такое настроение? От чего оно зависит?»	Знакомство обучающихся с понятиями «эмоциональная сфера личности», «чувства», «настроение». Проигрывание упражнений «изображаем эмоции», «передай эмоцию другу».
Тема 12. «Что такое дружба?»	Занятие в форме беседы «что такое феномен дружбы?». С помощью творческих упражнений мы изучаем факторы, влияющие на зарождение дружбы («незаконченные предложения»). В конце занятия можно провести тест Н.А. Рябчиковой «Настоящий друг».
Тема 13. «Любовь в нашей жизни»	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.
Раздел 3. Наш здоровый образ жизни	
Тема 14. «Саморегуляция – что это?»	На занятии рассматривается понятия «саморегуляция», для чего необходимо знать приемы и методы саморегуляции. Само занятие строится в активной форме, где подростки отрабатывают навыки саморегуляции.
Тема 15. «Я не слышу! Почему подростки игнорируют наши предостережения?»	Занятие проводится в форме беседы, где подростки получают знания о последствиях злоупотребления алкоголя и наркотических веществ. Обсуждается такой вопрос «Почему же мы игнорируем предупреждения наших родителей и взрослых?»
Тема 16. «Скажем «НЕТ» вредным привычкам»	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 слабак».
Тема 17. «Давай мыслит позитивно? Приёмы позитивного мышления»	Занятие проводится в форме беседы, где подростки знакомятся с представлениями о важности позитивного мышления. Отрабатываются приёмы позитивного мышления с помощью тренинговых упражнений – «коллаж удачи», «умение получать хорошее». В конце занятия можно задать подросткам вопрос «умеете ли вы быть счастливыми?»
Раздел 4. Семейная психология	
Тема 18. «Семейные	Занятие построено в форме дискуссии. Рассматриваются частные проблемы, которые возникают в семье,

отношения»	факторы, влияющие на стабильность семейных отношений. В конце занятия студенты разбиваются 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 «Неприятность на работе» (обучающиеся анализируют семейные конфликты и их преодоление). Каждую ситуацию обсуждают всем классом. Самостоятельно подростки составляют основные правила общения, выделяют главные моменты.
Тема 21. «Что нового я узнаю?» (заключительное занятие)	Подведение итогов, что полезного приобрели, чему научились, предлагается написать мини сочинение «Что я знаю о себе?». Желающие выступают со своими творческими работами перед классом.

Список литературы

1. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена «Педагогические 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. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г. Абрумова и В.А. Тихоненко. М., 2012.
4. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2012, №40, 41, 42.
5. Н.Н. Обозов «Психология межличностных отношений», Киев: Лыбидь, 1990, с. 191с

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы

Смерть любимого человека (родители, 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;
Самоизоляция от людей (даже от родителей);
Снижение поведенческой активности;
Изменение привычек (несоблюдение правил личной гигиены);
Темы разговора связаны со смертью и самоубийством;
Раздаривание личных вещей, урегулирование конфликтных ситуаций.

Эмоциональные сигналы

Желание жить в одиночестве;
Депрессивное настроение (безразличие, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние);
Переживание горя.

Коммуникативные сигналы

Прямые («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 высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу –

Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать серьезно.

Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте 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 сблизить вас, а ребёнку – почувствовать значимость);

Старайтесь понять ребёнка (будьте не только родителем, 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).

МИФЫ, КОТОРЫЕ СУЩЕСТВУЮТ

Миф 1. «Люди, которые говорят о суициде, даже никогда не совершали его». Это не так, 4 из 5 человек, совершившие самоубийство, неоднократно давали сигналы 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», он ждёт, что вы спасёте его.

Миф 3. «Самоубийство – это всегда внезапно». Не правда, существует ряд сигналов, которые подаёт суицидент.

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

Миф 5. «Если есть улучшения, то угроза самоубийства прошла». Далеко неправильное заключение, после этого «улучшения» через несколько дней человек совершает суицид (даже если на это не было веской причины).

Миф 6. «Суицид совершают только молодые». Нет, это распространенная ошибка, но суицидальное поведение проявляется даже у пожилых людей (подвержена вся возрастная группа).

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

Миф 8. «Суицид – это наследственно». Совершенно неверно, самоубийство близкого человека может только усилить суицидальный кризис, если человек сам подвержен суицидальными наклонностями.

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

Миф 10. «Женщины угрожают, а мужчины осуществляют его». Это не так, женщины в 3 раза чаще предпринимают попытки суицида. Они ищут помощи с большим шансом 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 ненужности;
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;

«Группа риска». Кто решается на самоубийство?

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

Признаки суицидального поведения у подростков

Угроза покончить с собой;
Резкие смены настроения;
Раздача любимых вещей (будь то книга или ручка);
«Приведение своих дел в порядок» (урегулирование конфликтных ситуаций);
Агрессия по отношению к другим людям;
Потеря самоуважения («жизнь на грани риска»).

Что я могу сделать?

Внимательно относитесь к своему ребёнку. Научитесь показывать ему Вашу любовь и заботу;
Открыто разговаривайте с ребёнком, но не забывайте его слушать (выслушивать);
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»; Обратитесь 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 игнорируйте 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 решайте за него);
Помогите ребёнку стать уверенным в себе.