

В беседе с ребёнком важно:

- внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребёнка за любые, самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «У всех есть такие же проблемы» заставляют ребёнка ощущать себя ещё более ненужным и бесполезным;
- не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребёнок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- одновременно стремиться вселить в ребёнка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться привести конструктивные способы решения проблемной ситуации

Общероссийский детский
телефон доверия:
8-800-2000-122
(КРУГЛОСУТОЧНО, БЕСПЛАТНО)

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СОХРАНИМ

ДЕТЯМ

ЖИЗНЬ»



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для кризиса может быть - с точки зрения взрослых - пустяковый
- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится
- Дети не осознают факта необратимости критического состояния, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
- Многие подростки считают деструктивные формы поведения проявлением силы характера

КРИЗИС ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТЬ!

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «Скоро все закончится...», «У вас больше не будет проблем со мной.», «Всё надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения
- Изменения в привычном режиме питания, сна
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению
- Потеря интереса к любимым занятиям
- Пессимистические высказывания: «У меня ничего не получится», «Я не смогу» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков
- Употребление психоактивных веществ

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

- попытаться выяснить причины кризисного состояния ребёнка
- окружить ребёнка вниманием и заботой
- обратиться за помощью к психологу
- в случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту

