



Хотите самостоятельно
изучить как можно
помочь своему ребёнку?
Вам будут полезны эти книги:

Ю.Б. Гиппенрейтер
«Общаться с ребёнком. Как?»

О.В. Вихристюк
«Что нужно знать родителям
о подростковых суицидах?»



Куда
обратиться
в кризисных
ситуациях

Всероссийский
Детский телефон доверия
8-800-2000-122
(бесплатно, круглосуточно)

Центр суицидальной превенции
8-800-2208-000
г. Тюмень, ул. Герцена, 74
8(3452) 50-66-39

Региональный центр «Семья»
8(3452) 20-14-47
8(3452) 20-21-33

Психологическая помощь
«ТОЧКА ОТПОРЫ»
проект для семей, имеющих детей
8(3452) 20-40-70
(бесплатное консультирование родителей)

КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

как пережить
их вместе
с ребёнком?

Тюмень, 2022

У детей в определённом возрасте появляется своя личная жизнь, в которую родители уже не могут заглянуть, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться со взрослыми своими мыслями и переживаниями.

С возрастом внутренняя жизнь ребёнка становится всё больше, сам он начинает быть более восприимчивым и ранимым, но ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать всё, что происходит у него на душе, а тем более обратиться за помощью.

Поэтому родителям так важно быть внимательными к своему ребёнку, распознавать его любое эмоциональное состояние и правильно реагировать.

Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию?

1

Разговаривать,
поддерживать
эмоциональную
связь

2

Направлять эмоции
ребёнка в социально
приемлемые формы
(агрессию – в спорт,
душевные переживания –
в творчество)

3

Поддерживать
режим дня
(сон, режим питания)

4

Давать
возможность
получать радость
от повседневных
удовольствий
(вкусная еда, красивая
одежда, поход на концерт,
в кафе и т.д.)

5

Помогать решать
проблемы с учёбой
(напомнить, что физическое
и психологическое
благополучие ребёнка
важнее школьных оценок)

6

При необходимости
обращаться
за консультацией
к специалисту
(выбор специалиста
зависит от ситуации)

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребёнка, их родителями, учителями, интересоваться, как ведёт себя ваш ребёнок в школе, в компании сверстников.

Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «всё нормально». Но обратите внимание, что в большинстве случаев завершённых суицидов родители отмечали, что у ребёнка был грустный голос или он пришёл из школы заплаканный, но они не придали этому значения. Именно невысказанные, подавленные эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело.