

**РОДИТЕЛЯМ**

## **О ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



### **СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ:**

**Ссора или конфликт** со значимым взрослым  
**Отвержение сверстников**, травля (в том числе в социальных сетях)

**Личная неудача** (в учебе, на экзамене, в спорте) на фоне повышенных ожиданий родителей, ориентированности семьи на социальную успешность

**Несчастливая любовь** или разрыв романтических отношений

**Нестабильная семейная ситуация**

(развод родителей, конфликты, смена места жительства)

**Травмирующая жизненная ситуация**

(потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, травма, насилие, тяжелое заболевание)



**РОДИТЕЛЯМ**

## **О ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



### **ОПАСНЫЕ СИГНАЛЫ:**

**Пониженное настроение**, тоскливость, раздражительность, угрюмость

**Нарушение сна**, жалобы на плохое самочувствие

**Снижение успеваемости**

**Потеря интереса** к прежним увлечениям

**Пренебрежение**

внешним видом, неряшливость

**Частые попытки уединиться**

**Отрицание проблем**

**Причинение себе вреда**,

нанесение самоповреждений

Стремление к **рискованным действиям**

**Раздаривание** своих вещей

Высказывания о бесполезности, **бессмысленности жизни**

Разговоры или шутки на тему **смерти**

Угрозы совершить **суицидальную попытку**



**РОДИТЕЛЯМ**

## **О ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



### **ГОВОРИТЕ О ПЕРСПЕКТИВАХ В ЖИЗНИ И БУДУЩЕМ.**

У подростков еще только формируется картина будущего. Узнайте, что Ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели. Помогите ему составить конкретный и реалистичный план действий.



**Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт достижения успеха.** Рассказывайте о том, как Вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах. Учите ребенка справляться с трудностями.

### **Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности.**

Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что Вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. Не думайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми. Помните, повод для совершения суицида может быть с точки зрения взрослых совершенно незначительным. У детей недостаточно опыта переживания страданий, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится. Поделитесь своими опасениями со специалистами, если Вы предполагаете риск суицидальной попытки.

**РОДИТЕЛЯМ**

## **О ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



### **КАК ПОМОЧЬ?**

#### **ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ.**

Очень важно не утратить контакта с подростками, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Расспрашивайте сына или дочь, разговаривайте с ними об их проблемах, уважительно относитесь к тому, что кажется им важным, принимайте подростка как личность.

**ПРИДЯ ДОМОЙ ПОСЛЕ РАБОТЫ, НЕ НАЧИНАЙТЕ ОБЩЕНИЕ С ПРЕТЕНЗИЙ**, даже если ребенок сделал что-то не так. Проявите интерес, обсуждайте ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в процессе заинтересованного диалога, будут звучать абсолютно по-разному.

#### **ПОМНИТЕ, ЧТО АВТОРИТАРНЫЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ НЕЭФФЕКТИВЕН И ДАЖЕ ОПАСЕН.**

Чрезмерные запреты, ограничение свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Постарайтесь вместе найти решение, которое устроит и Вас и Вашего ребенка. Если же запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение его целесообразности.

#### **Говорите с ребенком на серьезные темы:**

что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Не бойтесь делиться собственным опытом и мнением. Если избегать разговора на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в Интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

**РОДИТЕЛЯМ**

## **О ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



### **Показатели участия ребенка в опасных группах:**

Пробуждение **в ночное время** и выход в Интернет

**Нежелание обсуждать новости**

сетевой группы и свои действия в ней

**Выполнение различных «заданий»,**

особенно связанных с причинением себе вреда

**Видеозапись** таких действий

Появление в речи и на страницах в сети

**специфических фраз** («раны на руках заглушают боль», «лети к солнцу» и др.)

