

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

- Несчастливая любовь (неразделенная, разрыв отношений)
- Ссора \ острый конфликт (с друзьями, родителями, учителями)
- Травля со стороны сверстников (запугивание, травля в соц.сетях)
- Разочарование в себе, своих успехах на фоне высоких требований близких людей
- Нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей и

## Что должно насторожить?

- подавленное состояние подростка
- Появление рисунков на руках, царапин. Порезов
- Появление картинок, цитат суицидального характера
- Непривычное поведение
- Подросток дольше, чем обычно стал проводить время в соц.сетях

## Что делать?

Поддерживать эмоциональную связь с ребенком ( Как дела? Как прошел твой день? Как ты себя чувствуешь? Что интересного сегодня было? Какие у тебя планы на выходные?  
–при этом действительно слушать, а не использовать ответы ребенка для нравоучений!)

Правило:

Важно не количество проведенного вместе времени, качество

## Что делать?

- 

Помогать решать проблемы. Создавать чувство «плеча» (я рядом и помогу, научу)

- 

Правило: мы осуждаем не ребенка, а поступок, который он совершил, при этом уча его, как можно было бы поступить в подобной ситуации.

Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии

- 

Успокоиться самому

- 

Уделить ВСЁ внимание ребенку

- 

Вести беседу так, как будто вы располагаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас ничего нет

- 

Избегать нотаций и критики!

- 

Давайте ребенку возможность высказаться, сами говорите только тогда, когда перестанет он

## Что делать?

Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных ситуациях

Куда можно обратиться за помощью? Всероссийский Детский телефон доверия(бесплатно, круглосуточно)

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей

# 8-800-200-19-10

## Сайт «ПОМОЩЬ РЯДОМ»

Психологическая помощь детям и подросткам онлайн

На сайте вы можете:

- получить онлайн консультацию психолога
- поделиться своими переживаниями по любому поводу с личным консультантом
- узнать номера телефонов доверия и организаций, где помогут
- помочь другим и поделиться своей историей
- перейти по ссылкам на интересные сайты

### Запомнить:

•

То, что взрослому кажется пустяком, для подростка может быть поводом для очень серьезных душевных переживаний

•

У подростков еще недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, поэтому ваша помощь им необходима

•

Родители могут помочь своему ребенку, если вовремя заметят и хотя бы поговорят со своим ребенком.

•

Подростки обычно напрямую не просят о помощи и не говорят о проблемах, поэтому сами будьте внимательны к своему подростку и проявляйте искреннюю заинтересованность в его жизни

# Что полезно почитать родителям?

•

Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер

Как можно и нужно общаться с неуправляемым ребенком. Чтобы слушался. Как общаться с разгневанным или чем-то расстроенным ребенком? Как общаться с людьми в принципе? Эта работа стала классическим трудом по воспитанию детей и помогла найти общий язык с ребенком уже не одному поколению родителей.

•

Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему  
./Ирина Млодик

•

Размышления и наблюдения опытного психолога, работающего со взрослыми и детьми, чьи судьбы, истории и примеры могут помочь каждому, кто хочет вырастить счастливую человека, творящего собственную судьбу, она о том, как не воспитывать, а жить любя.

•

Воспитание без стресса/ Марвин Маршал.  
Воспитание детей

-

это навык. И, как любой другой навык, требует освоения. Книга всемирно известного эксперта по воспитанию преобразит родительскую жизнь. Она расскажет о том. Как вырастить детей успешными, самостоятельными

•

Ответственными, не прибегая при этом к подкупам, угрозам или наказаниям.

•

Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? /  
под ред. Вихристюк О.В.

В книге в доступной форме представлены научно-практические наработки, связанные с особенностями суицидального поведения современных подростков и молодежи; описаны факторы, симптомы суицидального поведения подростков. Книга содержит рекомендации родителям: как побеседовать с подростком на тему жизни и смерти, смысла жизни. Куда в случае необходимости стоит обратиться за помощью специалистов.

## Что полезно почитать подросткам?

•

Что такое чувства? / Оскар Бренифье

Дети часто о чем-нибудь. Взрослые не всегда любят отвечать. В книге знаменитого психолога, эксперта ЮНЕСКО вопросы—это часть игры. И детям и взрослым интересно в нее играть, получая удовольствие от процесса.

•

Смысл жизни./ Оскар Бренифье

•

Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей./ Ирина Млодик

•

Родители часто не могут преодолеть особый порог в обсуждении с детьми некоторых щекотливых вопросов. Такие темы как смерть, развод, сексуальные отношения, алкоголизм и наркомания, переезд и многие другие часто являются трудными для разговора с родителями. В книге же составлен грамотный разговор с подростками на эти темы