

Памятка для родителей



Профилактика кризисных состояний и суицидального поведения детей и подростков

Задача родителей – внимательное и ответственное отношение к психологическому состоянию своего ребенка и своевременное оказание ему помощи.

Кризисное состояние – переживание отрицательных эмоций в связи с осознанием невозможности разрешить существующую проблему известными способами.

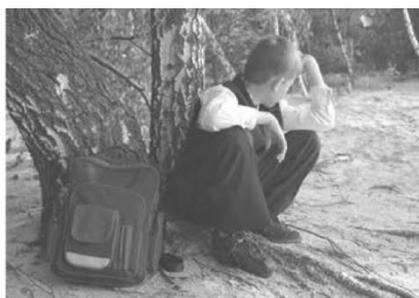
Кризисная ситуация для ребенка, подростка – это любая ситуация, вызывающая чувство обиды, стыда, страха, несправедливости. **ВАЖНО** понимать, что взрослый может воспринимать и оценивать ситуацию по-другому.

ЗАДАЧА семьи:

- признать состояние ребенка кризисным
- помочь найти выход из сложной ситуации
- обратиться за специализированной помощью

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ у детей и подростков на которые необходимо обращать внимание родителям

- нарушение аппетита, сна
- повышение заболеваемости
- жалобы на плохое самочувствие
- изменение мимики
- раздражительность, плаксивость
- вспышки агрессии, обвинения в непонимании и отсутствии внимания



- снижение успеваемости
- потеря интереса к любимой деятельности
- нежелание посещать школу
- изоляция от прежней компании друзей
- навязчивый интерес, переходящий в потребность к общению в социальных сетях



- безразличие к внешнему виду, изменение стиля одежды
- появление интереса к теме смерти, загробной жизни, мистике
- появление царапин, ссадин, порезов на теле
- перепады настроения, замкнутость, погруженность в свои переживания
- самообвинения, уверенность в своей неуспешности и ненужности



ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ РЕБЕНКА К СЕРЬЕЗНЫМ ПЕРЕЖИВАНИЯМ:

- неблагополучие в семье, потеря близкого человека, неуспешность в учебе, гормональная перестройка при неблагоприятном социальном фоне, преследования, в том числе и в сети Интернет, совершенные действия, после которых имеют место сильные переживания, вовлечение в группы, угрожающие благополучию и здоровью. **Все, что угодно, может послужить пусковым механизмом, особенно если есть предрасположенность: энергетически слабый тип нервной системы, утомляемость, эмоциональная чувствительность, ранимость, семьи, в которых есть прецеденты кризисных состояний.**

ВАЖНО ПОМНИТЬ! Большинство суицидальных попыток в подростковом возрасте, происходит из-за конфликтов, неблагополучной обстановки и отсутствия поддержки в семье. Родители несут ответственность за то, что происходит в жизни ребенка. Вовремя оказанная психологическая/и/или/мелипинская помощь спасет зловоье и жизнь ребенка.

ЧТО ДЕЛАТЬ

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕЖИВАЕТ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ:

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
- Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
- Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (**агрессию** в активные виды спорта, физические нагрузки; **душевные переживания** в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).
- Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.
- Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.
- Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.
- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, педагогу-психологу, психиатру, – в зависимости от ситуации).

Часто дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

Как разговаривать с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии

- Успокоиться самому.
- Уделить всё внимание ребёнку.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
 - Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Родители! Будьте внимательны, когда педагог обращает внимание на поведение, эмоциональное состояние вашего ребенка в школе, не игнорируйте просьбы о помощи и взаимодействии.

Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время – что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.

За оказанием помощи в школе вы можете обратиться к педагогу-психологу Павловой М.С. (каб.39).

Телефон доверия экстренной психологической и психиатрической помощи в г.Витебске 8 (0212)-61-60-60

Телефон доверия для детей Республике Беларусь +37517-3001006
(Республиканский центр психологической помощи).