

## Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

### СКАЖИТЕ

#### «Ненавижу учебу, школу и т.п.»

«Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...»

#### «Все кажется таким безнадежным...»

«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»

#### «Всем было бы лучше без меня!»

«Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»

#### «Вы не понимаете меня!»

«Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать», «Объясни, я постараюсь понять»

#### «Я совершил ужасный поступок...»

«Давай сядем и поговорим об этом», «Попробуем найти выход»

#### «А если у меня не получится?»

«Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий»

### НЕ ГОВОРИТЕ

«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»

«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»

«Кто же может понять молодежь в наши дни?», «И не собираюсь вникать»

«Что посеешь, то и пожнешь!», «Сам впутался, сам и выкручивайся»

«Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»



### ЗАПОМНИТЕ

- То, что взрослому кажется пустяком, для ребенка может быть поводом для очень серьезных душевных переживаний.
- У подростков еще недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем.
- Родители могут помочь своему ребенку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребенка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.



8-800-2000-122

бесплатно, анонимно

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков, родителей



Детский отдел диспансерного отделения

ОГКУЗ «Белгородская областная клиническая психоневрологическая больница»

✉ г. Белгород, ул. Привольная, дом 1

☎ (4722) 73-23-82



Белгородский региональный центр  
психолого-медико-социального  
сопровождения

✉ г. Белгород, ул. Губкина, дом 15г ☎ (4722) 20-53-89

Школьного психолога зовут:

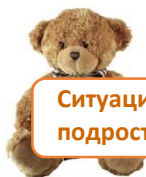
Записаться к нему на прием можно:

ОГБУ «Белгородский региональный центр  
психолого-медико-социального сопровождения»

## КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ



Памятка для родителей

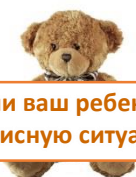
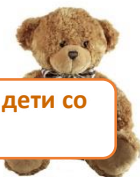


### Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

- ▶ любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая (объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка);
- ▶ несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;
- ▶ ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);
- ▶ травля (буллинг) / отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;
- ▶ тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжелое заболевание);
- ▶ разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьей;
- ▶ неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

### Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими личностными особенностями:

- ▶ импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);
- ▶ перфекционизм (желание делать все идеально, обостренная реакция на критику, совершенные ошибки, недочеты);
- ▶ агрессивное поведение, раздражительность;
- ▶ неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;
- ▶ нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»;
- ▶ самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;
- ▶ тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

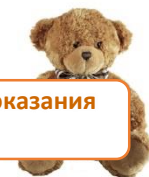


### Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию:

- ▶ разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком;
- ▶ выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.);
- ▶ направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество);
- ▶ стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания); чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учеба и дела по дому;
- ▶ помогать конструктивно решать проблемы с учебой; помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка 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, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации).

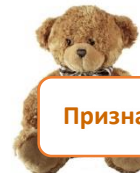
### Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии

- успокоиться самому
- уделить все внимание ребенку
- 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 ребенку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он



### Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки:

- ▶ Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»
- ▶ Активное слушание. Пересказать то, что ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»
- ▶ Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»
- ▶ Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»
- ▶ Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».



### Признаки депрессивных реакций у подростков:

- ▶ снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась;
- ▶ уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению;
- ▶ снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания;
- ▶ изменения сна и/или аппетита (больше/меньше);
- ▶ вялость, хроническая усталость;
- ▶ грустное настроение или повышенная раздражительность; идеи собственной малоценности, никчемности;
- ▶ телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком;
- ▶ возможно отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление алкоголя, психоактивных веществ.