

Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.

### Куда можно обратиться родителю

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122. Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

Горячая линия «Ребёнок в опасности» Следственного комитета РФ. Бесплатный, круглосуточный номер телефона 8-800-200-19-10.

ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» <http://www.fcprc.ru/>

Горячая линия «Дети Онлайн» (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) 8-800-250-00-15

Консультирование взрослых по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете. Сайт:

<http://detionline.com/helpline/about>

Информационный портал по проблемам буллинга:

<http://druzhbacn.cartoonnetwork.ru/#/get-help>

Федеральная горячая линия по вопросам наркомании и алкозависимости (бесплатно, круглосуточно) 8-800-700-50-50. Опытные психологи окажут помощь по вопросам лечения нарко- и алкозависимости, детоксикации, реабилитации и ресоциализации.

Здоровая Россия. Проект министерства здравоохранения РФ. Бесплатная горячая линия: 8-800-200-0-200. Консультации по

вопросам здорового образа жизни, отказа от курения табака, употребления алкоголя и наркотиков. Сайт проекта:

<https://www.takzdorovo.ru/>

ГБОУ АО "Центр «Надежда» (г. Архангельск) работает с несовершеннолетними 7-18 лет, их родителями (законными представителями). Услуги центра бесплатны. Часы приема по предварительной записи: 8(8182)28-58-31, 20-18-3.

Школьная служба психолого-педагогического и медико-социального сопровождения МОУ «Средняя школа №2» (далее ППМС- служба).

### Специалисты ППМС службы:

*Тишанинов Олег Николаевич, педагог-психолог  
Кардышева Елена Рихардовна, педагог-психолог  
Третьякова Нина Ивановна, социальный педагог  
Губинская Ирина Ивановна, фельдшер*

### Ситуации в жизни ребенка, требующие повышенного внимания со стороны взрослых:

- любая ситуация, объективно переживаемая ребенком, как обидная, оскорбительная, несправедливая;
- отвержение сверстниками, травля;
- несчастная любовь, разрыв романтических отношений;
- тяжелая жизненная ситуация (развод родителей, конфликты, жестокое обращение в семье и т. д.);
- случаи суицида в ближайшем окружении;
- личная неудача на фоне собственного перфекционизма и / или завышенных требований со стороны;
- ссора или конфликт со значимыми взрослыми или сверстниками;
- деструктивное поведение (пропуски уроков без уважительной причины, уход из дома, самоповреждающее поведение, потребление ПАВ и др.)

**Будьте внимательны к своим детям!**

Психологическая азбука  
для родителей

## Рекомендации по взаимодействию с детьми и подростками, находящимися в кризисном состоянии



Школьная служба ППМС сопровождения  
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №2  
с углубленным изучением математики»  
г. Каргополя  
2021 г.

**Основные принципы разговора 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.

**Что делать, если ваш ребёнок 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, принятие расслабляющей ванны, 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, 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 ребёнок 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».

**Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии:**

- ✓ ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...». НЕ ГОВОРИТЕ:

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

- ✓ ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...», СКАЖИТЕ:
  - ✓ «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».
- ✓ ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
- ✓ ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»
- ✓ ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»
- ✓ ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?», СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит, ты недостаточно постарался!»