

**Если вы заметили
признаки опасности
необходимо:**



- попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка;
- окружить ребенка вниманием и заботой;
- обратиться за помощью к психологу!

-если вы увидели хотя бы из перечисленных признаков – это уже достаточный опыт для того, чтобы уделить внимание подростку и поговорить с ним.

Спросите, можете вы ли ему помочь и как с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию

Материал подготовлен
педагогом – психологом
ГБОУ «Республиканский центр
образования»
Цыденовой Ю.Д.



**Что может указывать на то,
что человек находится в кризисном
состоянии?**

- прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной..», «все надоело, никому не нужен...»;
- частые смены настроения;
- изменения в привычном режиме питания, сна;
- рассеянность, невозможность сосредоточиться
- стремление к уединению
- потеря интереса к любимым занятиям
- пессимистические высказывания «у меня ничего не получится...», «я не смогу...»
- резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе)
- чрезмерный интерес к теме смерти

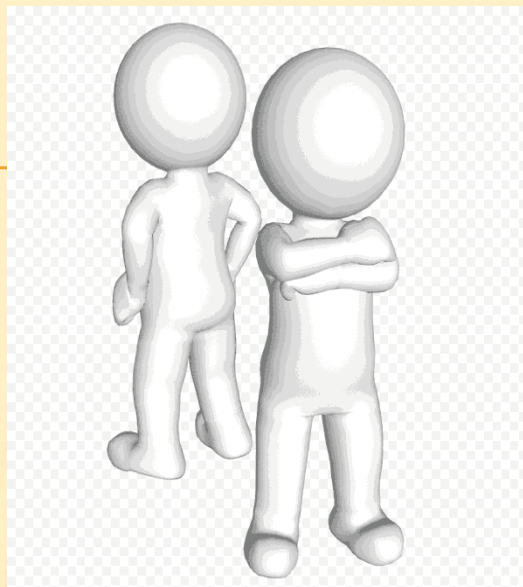
МБОУ
«Курумканская СОШ»

**Родителям
о профилактике
кризисных
состояний у детей
и подростков**



Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;
- Несчастливая любовь;
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, тяжелое заболевание);
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства);
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуация насилия, алкоголизм).



-Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха;

-Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности;

-Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым;

-Учите ребенка справляться с трудностями.

Оказание первичной помощи в беседе с подростком:

	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1	Ненавижу учебу, класс...	Что происходит у нас, из-за чего ты себя чувствуешь так	Когда я был (а) в твоём возрасте, да ты просто лентяй (ка)
2	Все кажется таким безнадежным ...	Иногда мы все себя подавленным, давай подумаем какие у тебя проблемы, какую из них надо решить первой	Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе
3	А если у меня не получится ...	Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное	Если не получится – значит ты недостаточно постарался (ась)