

Уважаемые родители!

Каждый из нас в жизни встречаются с трудностями, проблемами, кризисами. И наши ребята – не исключение. Однако они далеко не всегда могут справиться с тем, с чем сталкиваются, и очень часто им нужна поддержка и помощь. Кризисной может стать практически любая ситуация, воспринимаемая ребенком как унижительная, страшная, опасная. Пожалуйста, будьте чуткими к своим детям и пользуйтесь этими нехитрыми рекомендациями по предотвращению кризисной ситуации.

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 (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
- Вялость, хроническая усталость.
- Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.
- Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
- Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.

Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию:

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком;
- Выразить 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, 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 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.

Чтобы поддержать ребенка взрослым, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.

- ✓ Забыть о прошлых неудачах.
- ✓ Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.
- ✓ Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- ✓ Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- ✓ Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
- ✓ Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- ✓ Проводить больше времени с ребенком.
- ✓ Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
- ✓ Уметь взаимодействовать с ребенком.
- ✓ Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- ✓ Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
- ✓ Проявлять эмпатию (сопереживание) и веру в ребенка.

Как помочь?

Быть в состоянии выслушать:

- Возьмите на себя инициативу расспросить, что именно беспокоит ребенка, имейте настойчивость пересилить его нежелание говорить об этом.
- Если ребенку, нужна медицинская помощь, он скорее примет ее в случае, если Вы предварительно его выслушали.
- Если подросток находится в депрессии, не стесняйтесь спросить его, не подумывает ли он о самоубийстве, и, больше того, не имеет ли он в голове уже готовый план, однако делайте это осторожно, без излишнего давления и агрессии.
- Не пытайтесь отговорить ребенка от каких-либо рискованных действий. Лучше дайте ему понять, что Вы заботитесь о нем, чтобы он почувствовал, что не одинок, что депрессивное настроение временно, что депрессию можно вылечить, и что проблемы можно решить. Избегайте соблазна говорить: «У тебя есть так много, ради чего жить», или «Твое самоубийство ранит нас».
- Активно вовлекайте ребенка в процесс поиска немедленной профессиональной терапевтической или психологической помощи.