



Хотите самостоятельно  
изучить как можно  
помочь своему ребёнку?  
Вам будут полезны эти книги:

**Ю.Б. Гиппенрейтер**  
«Общаться с ребёнком. Как?»

**О.В. Вихристюк**  
«Что нужно знать родителям  
о подростковых суицидах?»



Куда  
обратиться  
в кризисных  
ситуациях

Всероссийский  
Детский телефон доверия  
**8-800-2000-122**  
(бесплатно, круглосуточно)

Центр суицидальной превенции  
**8-800-2208-000**  
г. Тюмень, ул. Герцена, 74  
**8(3452) 50-66-39**

Региональный центр «Семья»  
**8(3452) 20-14-47**  
**8(3452) 20-21-33**  
Психологическая помощь

«ТОЧКА ОПОРЫ!»  
проект для семей, имеющих детей  
**8(3452) 20-40-70**  
(бесплатное консультирование родителей)

**КРИЗИСНЫЕ  
СИТУАЦИИ  
В ЖИЗНИ  
ПОДРОСТКА**

**как пережить  
их вместе  
с ребёнком?**

# Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию?

У детей в определённом возрасте появляется своя личная жизнь, в которую родители уже не могут заглянуть, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться со взрослыми своими мыслями и переживаниями.

С возрастом внутренняя жизнь ребёнка становится всё больше, сам он начинает быть более восприимчивым и ранимым, но ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать всё, что происходит у него на душе, а тем более обратиться за помощью.

Поэтому родителям так важно быть внимательными к своему ребёнку, распознавать его любое эмоциональное состояние и правильно реагировать.

1

Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь !

2

Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы

(агрессию – в спорт, душевные переживания – в творчество)

3

Поддерживать режим дня

(сон, режим питания)



4

! Давать возможность получать радость от повседневных удовольствий (вкусная еда, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.)

5

Помогать решать проблемы с учёбой

(помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок)

6

! При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (выбор специалиста зависит от ситуации)

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребёнка, их родителями, учителями, интересоваться, как ведёт себя ваш ребёнок в школе, в компании сверстников.

Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «всё нормально». Но обратите внимание, что в большинстве случаев завершённых суицидов родители отмечали, что у ребёнка был **грустный голос** или он пришёл из школы **заплаканный**, но они **не придали этому значения**.

Именно невысказанные, подавленные эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело.