



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ

Подготовила педагог-психолог Петрова М.В.



Запомните родители:

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребенка может быть поводом для очень серьезных и душевных переживаний.
2. У детей еще недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни - лучший выход из кризисной ситуации.
3. Родители могут помочь своему ребенку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним



Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.

Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Резкое изменение социального окружения (например, результате смены места жительства).



Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию

- 1. Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.**
- 2. Направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, душевные переживания в доверительные разговоры)**
- 3. Поддерживать режим дня подростка.**
- 4. Помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.**
- 5. Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных критических для него ситуациях.**
- 6. При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (психологу, психиатру, неврологу)**

Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисной ситуации

- Успокоиться самому.
- Уделить все внимание.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени 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.



Подсказки родителям



- В ребёнка необходимо верить - это главное!
- Усиливайте познавательный интерес вовлекайте ребенка в разные виды деятельности, но держите ситуацию под контролем.
- Старайтесь научить ребенка, как исправить неправильный поступок. Разговаривайте в тоне уважения и сотрудничества.
- Прислушивайтесь к ребенку и старайтесь понять его точку зрения, необязательно соглашаться с ним, но благодаря вниманию, которое вы ему оказали, он ощущает себя полноправным и достойным участником событий

- Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержаны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.
- Доверяйте ребенку.
- Относитесь к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку
- Старайтесь подавать хороший личный пример для подражания!

Чего НЕ следует делать по отношению к подростку

- Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.
- Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте.
- Не начинайте разговор с обвинений и не перебивайте, когда ребенок объясняет свои мысли.
- Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится
- Не отступайте от введенных в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях

Телефоны доверия.

- Телефон доверия 007
- Всероссийский детский телефон доверия
8 (800) 200–01–22
- Служба психологической помощи Телефон доверия г. Челябинск 721–19–21 722–07–65
- Линия помощи «Дети онлайн» 8 (800) 250–00–15
- МБУ СПО «Кризисный центр», г. Челябинск
Адрес: 454091, г. Челябинск, ул. Советская, д. 36,
ул. Мира, д. 13 e-mail: kr_center@mail.ru Группа
Вконтакте: <http://vk.com/crisiscenter74> 735–02–14
735–51–61 (для взрослых)

A photograph of a young child sitting on a wooden bench in a dry, open landscape. The child is wearing a light-colored dress and is looking towards the camera. A large, gnarled tree stands behind the bench, its branches spreading out. The ground is sandy and dry, with some sparse vegetation in the background. The sky is a pale, hazy yellow, suggesting a warm, sunny day. The overall mood is contemplative and serene.

**«РЕБЕНОК, ОН КАК РАСТЕНИЕ-
ЕГО НУЖНО ПОДПИТЫВАТЬ
И ЗАЩИЩАТЬ,
А НЕ ТЯНУТЬ ЗА ВЕРХУШКУ».**

Ю. ГИППЕНРЕЙТЕР

A close-up photograph of a pair of hands gently cupping a large, glossy red heart. The heart is the central focus, with its surface reflecting light. The hands are positioned on either side of the heart, with fingers visible at the bottom and sides. The background is a soft, out-of-focus mix of warm tones.

*Сердечное
спасибо!*