

# Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию?

У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться со взрослыми своими мыслями.

С возрастом объём внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать всё, что происходит у него в душе. Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится.

Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребёнка.

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, 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 в школе, интересоваться, как ведёт себя ваш ребёнок в школе, в компании сверстников.

Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «всё нормально». Например, 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 или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело.





Хотите самостоятельно  
и в деталях узнать,  
как 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 ОТОРЫ!»  
проект для семей, имеющих детей  
**8(3452) 20-40-70**  
(бесплатное консультирование родителей)

**КРИЗИСНЫЕ  
СИТУАЦИИ  
В ЖИЗНИ  
ПОДРОСТКА**

**как пережить  
их вместе?**