

Если Ваш ребенок находится в кризисной ситуации.

Если вы слышите от подростка угрозы или рассказы о том, что ему не хочется жить, не отмахивайтесь от этих слов. Прислушайтесь и постарайтесь быть внимательным. Если вам захочется накричать на подростка, донести до него, что «все это болтовня», «люди и не такое переживают», «займись учебой», «не говори ерунды» или «все пройдет» - остановитесь и прислушайтесь к себе. За криком гнева или избеганием стоит страх за вашего ребенка. Если не знаете, как поступить и, как реагировать постарайтесь осознать свой страх. Это первый шаг.

Второй шаг это прислушаться к нему.

Если подросток говорит: «Ненавижу учебу, одноклассников, жизнь дерьмо», Спросите у него: «Что происходит у нас с тобой, из-за чего ты себя так чувствуешь?...» НЕ НУЖНО ругаться и транслировать ему: «да, ты просто лентяй!»

Если подросток говорит: «Все в жизни безнадежно ...», Предложите: «Давай вместе подумаем, как с этим разобраться». НЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ: «Дети в Африке голодают и ничего, живут, а ты на всем готовом».

«Всем было бы лучше без меня!...», Скажите: «Нет. Мне будет хуже без тебя. Ты МНЕ нужен, такой, какой есть. Я с тобой. Скажи мне, что происходит». НЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ: «Не говори глупостей. Лучше про физику расскажи. Ты сделал физику?».

«Вы не понимаете меня!...», Скажите: «Да, я не всегда понимаю, расскажи мне, как ты себя чувствуешь, и я постараюсь понять. Я действительно хочу это знать». НЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ: «Да, кто вас разберет, сидишь в соцсетях сутками».

«Я совершил ужасный поступок...», Скажите: «Давай сядем. Расскажи мне. Мне не все равно». НЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ: «Это твой выбор, тебе и отвечать»

«А если у меня не получится?...», Скажите: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное. У меня тоже не все получается. Я с тобой» НЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ: «Если не получится — значит ты недостаточно постарался!».

Может так случиться, что ребенок сразу не захочет с Вами говорить и откровенничать, тогда скажите ему: « Я понимаю, ты сейчас не хочешь со мной говорить. Хорошо, просто знай, я в любой момент готова тебя выслушать и обсудить твой вопрос. И мне НЕ всё равно что происходит с твоей жизни. Для меня это важно».

ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ в ситуациях, когда ребенок подавлен и говорит о суициде

1. Стыдить
2. Ругать
3. Смеяться над ним
4. Недооценивать серьезность этих разговоров
5. Предлагать «народную мудрость» в афоризмах и общих фразах, не учитывая контекст ситуации («перемелется, мука будет», «все через это проходили», «все пройдет, брось»)
6. Оставлять ребенка «самого разбираться» со своими мыслями и чувствами
7. Директивно и жестко контролировать, упирая на учебную деятельность

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ:

1. Проявить эмпатию и дать поддержку
2. Внимательно приглядеться к изменениям в поведении и среде общения ребенка
3. Дать понять ребенку, что вы его слушаете и слышите, что он говорит
4. Быть опорой, дать защиту (пусть даже и только вербальную и информационную)
5. Предложить вместе обратиться к специалисту-психологу

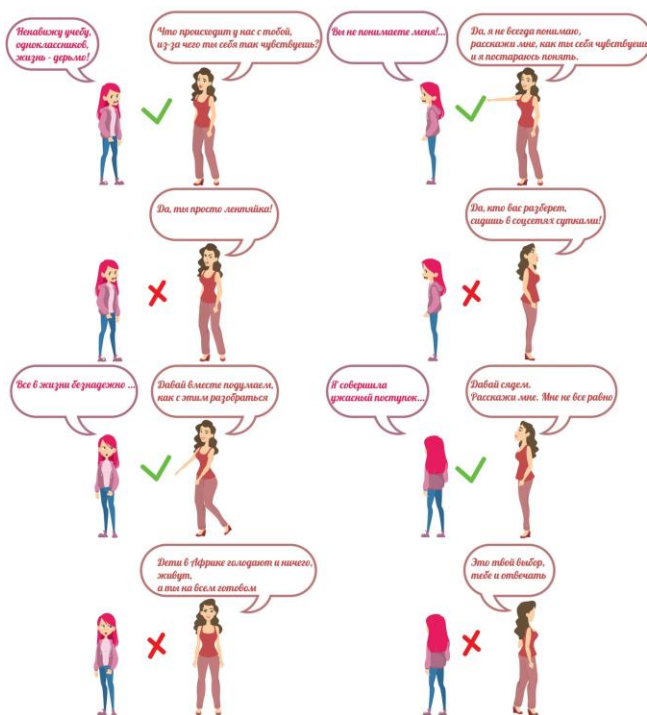
Что делать, если подросток говорит о суициде?

Если вы слышите от подростка о том, что ему не хочется жить, о том, что лучше без его не было.

Пожалуйста, не отмахивайтесь от этих слов.

Эти слова подростка – всегда заблуждающаяся просьба о помощи.

Прислушайтесь и постарайтесь быть внимательным.



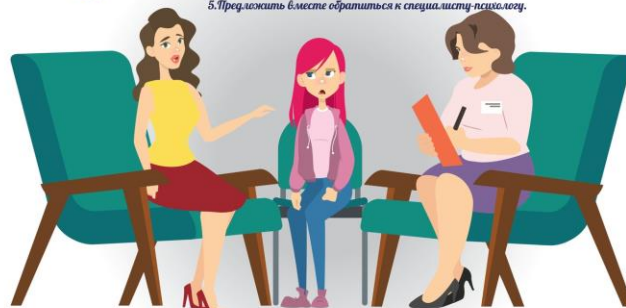
ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ в ситуациях, когда ребенок подавлен и говорит о суициде

1. Стыдить
2. Ругать
3. Смеяться над ним
4. Недооценивать серьезность этих разговоров
5. Предлагать «народную мудрость» в афоризмах и общих фразах, не учитывая контекст ситуации («перемелется, мука будет», «все через это проходили», «все пройдет, брось»)
6. Оставлять ребенка «самого разбираться» со своими мыслями и чувствами
7. Директивно и жестко контролировать, упирая на учебную деятельность



ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ:

1. Проявить эмпатию и дать поддержку
2. Внимательно приглядеться к изменениям в поведении и среде общения ребенка
3. Дать понять ребенку, что вы его слушаете и слышите, что он говорит
4. Быть опорой, дать защиту, пусть даже и только вербальную и информационную
5. Предложить вместе обратиться к специалисту-психологу.




Julia Chekomasova
Psychologist

DESIGN BY ANDREY FAKHRAEV 

Консультации для студентов и их родителей:

Процкая Наталья Игоревна (педагог – психолог ИПТД),

записаться на консультацию можно по электронной почте Protskayan@mail.ru