

## Запомнить!!!!

- ✚ То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.
- ✚ У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что **уход из жизни** – лучший выход из кризисной ситуации.
- ✚ Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом

**Родители, будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.**

### Признаки эмоционального неблагополучия своего ребёнка

- ✚ Снижение интереса к 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.
- ✚ Грубость, агрессия, уходы из дома, употребление ПАВ.

## ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ

При общении с детьми родители должны:

- 🗨️ проявлять постоянную готовность и умение выслушивать ребёнка
- 🗨️ отдавать предпочтение советам, избегать стандартных поучений
- 🗨️ создавать семейную атмосферу любви, заботы, защищённости
- 🗨️ перед тем как показать ребёнку его ошибки и просчеты в поведении, разговор необходимо начинать с похвалы и одобрения

**«Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию»**



Курск

## 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.



## Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки

**Начало разговора:** «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»

**Активное слушание.** Пересказать то, что ребёнок рассказал Вам, чтобы он убедился, что Вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»

**Прояснение намерений:** «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

**Расширение перспективы:** «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

**Нормализация, вселение надежды:** «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

## Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Ненавижу учебу, школу и т.п.»

**СПРОСИТЕ:** «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?»

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Все кажется таким безнадежным...»

**СКАЖИТЕ:** «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Всем было бы лучше без меня!»

**СПРОСИТЕ:** «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Вы не понимаете меня!»

**СПРОСИТЕ:** «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать»

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Я совершил ужасный поступок...»

**СКАЖИТЕ:** «Давай сядем и поговорим об этом»

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Что посеешь, то и пожнешь!»

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «А если у меня не получится?»

**СКАЖИТЕ:** «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»