



ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ
РОДИТЕЛЕЙ:**

8 (800) 2000 122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:

8 (351) 735 51 61

**КРУГЛОСУТОЧНАЯ СЛУЖБА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И
ПОДДЕРЖКИ «ТЫ НЕ ОДИН»:**

8 (800) 302 33 39

**ИНФОРМАЦИОННО-
КОНСУЛЬТАТИВНОЕ СООБЩЕСТВО
«DIGITAL ПСИХОЛОГ»:**

[HTTPS://VK.COM/HOTLINE_HELP_ME/](https://vk.com/hotline_help_me/)

**ОНЛАЙН-ПРОЕКТ «ПОЧТА
ДОВЕРИЯ»:**

[HTTPS://ПОЧТА-ДОВЕРИЯ.РФ](https://почта-доверия.рф)



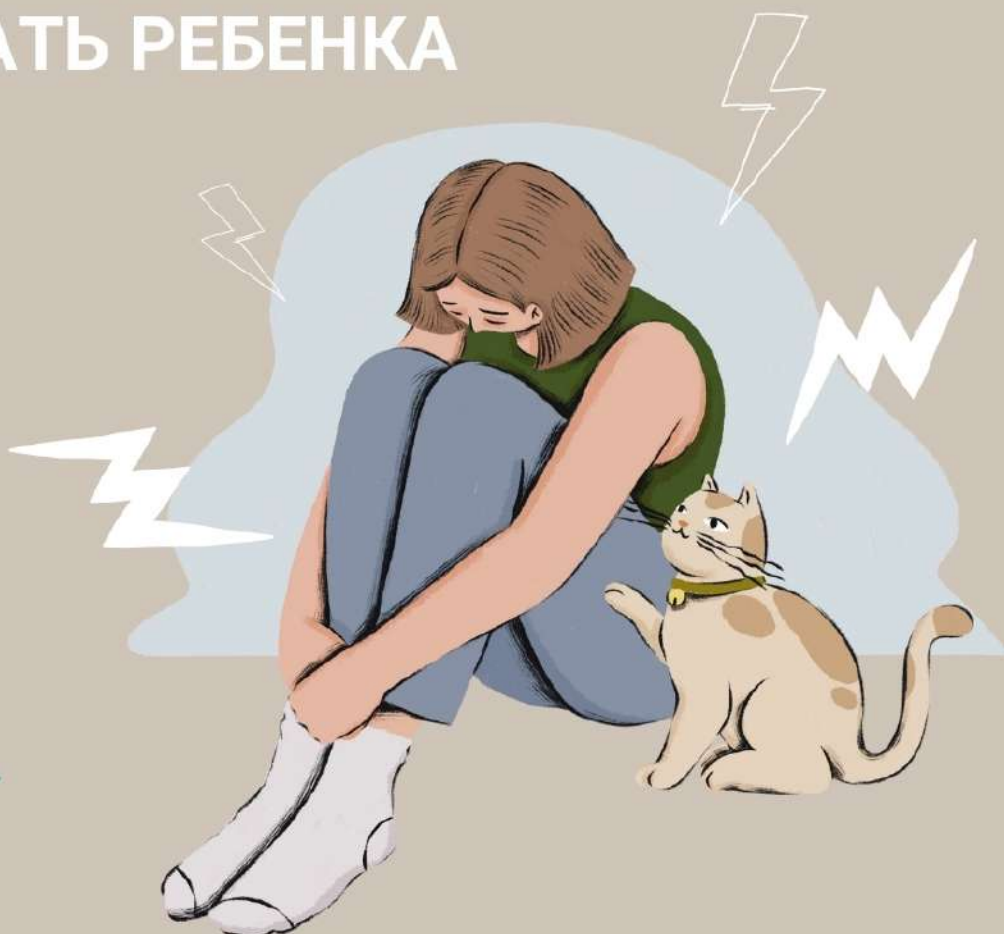


НИЦМП



НЕСТАБИЛЬНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ:

КАК ВЫЯВИТЬ ПРИЗНАКИ И ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА



Подробнее >>>



КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ, ЕСЛИ ОН СТОЛКНУЛСЯ С НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ?

Лучше ответить: тебя окружают люди, которым ты небезразличен. Да, иногда мы забываем говорить друг другу важные слова. Но ты нам дорог и нужен.

4. Если он скажет: *все бесполезно, я никому не нужен.*

5. Если он скажет: *я доведен до отчаяния.*

Лучше ответить: да, тебе сейчас плохо и кажется, что нельзя ничего исправить. Остановись, сделай вдох-выдох и подумай, с кем ты можешь поговорить и кому можешь доверять? Обратись к этому человеку и расскажи о своих переживаниях.

6. Если он скажет: *всем будет лучше без меня.*

Лучше ответить: мы тебя любим и ценим. Нам будет невыносимо больно без тебя. Поговори с нами о проблемах, мы обязательно тебя выслушаем и поможем тебе.





ПОЧЕМУ РЕБЕНОК МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?

ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ:

- **ребенку предъявляют завышенные требования** (чрезмерная загруженность дополнительными занятиями, сравнение с более «успешными» сверстниками);
- **сложились конфликтные взаимоотношения;**
- родители вовлекают ребенка в **постоянные обсуждения социальных и финансовых проблем**, высказывают мысли об отсутствии перспектив в современном обществе;
- внутри семьи **нет эмоционального тепла и доверительных отношений;**
- родители **обесценивают эмоции и чувства ребенка;**
- в семье **внушают ребенку чувство личной недостаточности** («ты ничего не умеешь», «растяпа», «все делаешь не так»);
- **близкие ставят жесткие установки на оценки в школе**, на результаты экзаменов, выбор конкретной профессии и т.п.;
- семья столкнулась с **потерей близкого человека или родственника;**
- родители **гипер или гипоопекают ребенка.**

Попробуйте оценить обстановку в вашей семье с позиции ребенка и пережить те чувства, которые испытывает он.





КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ, ЕСЛИ ОН СТОЛКНУЛСЯ С НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ?

Лучше ответить: да, иногда мы находимся в тупике, но это не означает, что выхода нет. Можно сделать шаг назад и поискать другие пути решения проблемы.

Лучше ответить: ты имеешь право на эмоции. Если хочется плакать – плачь. Если хочется кричать – кричи. Позволь себе выплеснуть все свои чувства.

Лучше ответить: да, в нашей жизни бывают очень болезненные моменты. О чем твоя боль сейчас? Проговори, напиши или нарисуй ее. С болью справиться легче, если ты ее видишь.

1. Если он скажет: *все безнадежно и нет смысла дальше жить.*

2. Если он скажет: *хочется расплакаться и думать только о худшем.*

3. Если он скажет: *боль невыносима настолько, что сложно представить.*





КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШЕМУ РЕБЕНКУ НУЖНА ПОМОЩЬ?

- Появление проблем со сном.
- Потеря/усиление аппетита.
- Отсутствие желания заботиться о себе: например, утрата интереса к своему внешнему виду.
- Замкнутость, отсутствие желания общаться с другими людьми.
- Озвучивание желания причинить себе физический вред.
- Рассуждения на тему отсутствия смысла жизни, перспектив и целей.

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ

- Жизнь не стоит всех этих страданий.
- Вам всем будет лучше без меня.
- Не беспокойся, меня уже не будет, когда придется с этим разбираться.
- Ты пожалеешь, когда меня не станет.
- Скоро я перестану путаться у всех под ногами.
- Скоро я перестану быть всем обузой.
- Я просто не могу с этим справиться, да и зачем?
- Я ничего не могу сделать, чтобы что-то изменить.
- У меня нет выхода.
- Лучше бы мне умереть.
- Лучше бы мне вообще не родиться.



ПОЧЕМУ РЕБЕНОК МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?

ПРОБЛЕМЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ:

- сложность в общении со сверстниками;
- проблемы взаимодействия и взаимопонимания с педагогами;
- ухудшение успеваемости;
- сложность в усвоении образовательной программы конкретной образовательной организации (гимназия, лицей, колледж).

ЛИЧНОСТНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ:

- наличие психических нарушений (заболеваний) и отклонений (страх родителей перед возможной постановкой диагноза и, как следствие, отказ от обращения к специалистам);
- продолжительная болезнь;
- безответная, неразделенная любовь;
- неприятие себя и своей внешности, особенностей;
- потеря интереса к определенному роду занятий, вследствие завышенных требований (критичности) к самому себе;
- употребление алкоголя и психоактивных веществ.

