

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Дорогие родители!

Обращение за помощью к психологу - это не слабость и не стыд. Это наш с Вами выбор, выбор неравнодушного и ответственного человека.

Способы помощи

Психологическая помощь необходима в решении сложностей в следующих вопросах:

- семейные взаимоотношения;
- сложности в колледже: учеба, отношения со сверстниками, преподавателями;
- потеря близких людей, разрыв отношений;
- ощущение безнадежности;
- физическое или сексуальное насилие (часто скрывается);
- вопросы сексуальной ориентации.

Психиатрическая помощь необходима в решении сложностей в следующих сферах:

- злоупотребление алкогольными напитками и/или психоактивными веществами, в том числе подозрение на их прием;
- психические расстройства(эмоциональная неустойчивость с частыми беспричинными сменами настроения, раздражительность, снижение познавательной деятельности. Ухудшение памяти, забывчивость, общее снижение энергетического потенциала, нарушение сна;
- тяжелые последствия психотравмирующих событий(изменение характера и привычек ребенка после перенесенной травмы, эмоциональная отчужденность от близких, нежелание обсуждать и говорить о произошедшем, чувство вины из-за случившегося горя.

Психическое расстройство необходимо своевременно диагностировать и лечить, а сочетание медикаментозного лечения и психотерапии может приводить к максимальному и устойчивому результату.

### **Как общаться, чтобы слышать друг друга**

Для ребенка в кризисной ситуации нет ничего хуже чувств, что его никто не понимает и он никому не нужен. Ему необходимо дать понять, что он не одинок. Беседуйте с ним и проявляйте заботу о нем.

Проявляйте заботу о ребенке.

1. Всеми своими действиями показывайте, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой им боли.

2. Дежурные фразы о том, что «все не так уж плохо» и «все наладится» не помогают: слыша их, ребенок чувствует, что вы не понимаете и не хотите выслушать его.

✓ Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать все возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться».

1. Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует Ваш ребенок, в чем он сейчас нуждается, как он видит свое будущее.

✓ Избавьтесь от отвлекающих факторов (выключите телевизор и компьютер), чтобы вас ничто не отвлекло от беседы. Но держите под рукой телефон на случай, если придется вызвать помощь.

### **Выслушайте ребенка**

Если подросток пребывает в расстроенных чувствах, признается, что думает о самоубийстве, и выказывает различные тревожные признаки, не оставляйте его наедине с самим собой. Побудьте с ним, поговорите и внимательно выслушайте.

### **Наиболее опасные симптомы**

1. Если в беседе высказывает намерения покончить с собой и говорит, что у него есть план как это делать;
2. Если жалуется на чувство безысходности, говорит, что он «не живет, а существует», мечется и не может найти успокоение;
3. Если в поведении прослеживается нарастающая замкнутость желания уединиться, избавиться от Вашего присутствия, куда-либо уехать, уйти;
4. Если Ваш ребенок, говорящий ранее о своих страданиях, пугавший Вас суицидальными идеями, вдруг становится спокойным, тихим, а иногда радостным, это может означать, возможно, он принял решение о самоубийстве.

**Если Ваш ребенок не идет на контакт, попросите его ответить на следующие вопросы**

- Тебе сейчас плохо?
- Нужна ли помощь другого человека?
- Могу ли я пригласить кого-либо из твоих друзей?

- Я могу вызвать врача?
- Ты можешь поговорить со мной, через некоторое время?
- За это время ты не станешь причинять себе вред?

Если эти вопросы не помогают разговорить Вашего ребенка, возможно, необходимо обратиться в службу скорой помощи