

Памятка родителям

Как помочь подросткам в трудной ситуации

Выслушивайте — «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

Обсуждайте — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить о проблемах..

Будьте внимательны. Каждое шутливое упоминание о проблемах или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Задавайте вопросы — обобщайте. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

Подчеркивайте временный характер проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.

Нельзя	Можно
— Стыдить и ругать ребенка за его намерения	— Следует подбирать ключ к загадке возникших проблем, помочь разобраться в причинах
— Недооценивать степень проблем, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения	— Необходимо всесторонне оценивать степень риска возникших проблем
— Относиться к ребенку формально	— Дать почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому-то небезразлична
— Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	— Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации
— Оставлять ребенка одного в ситуации риска	— Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.
— Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка	— Главное — дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями

Признаки депрессии у детей и подростков

Дети

1. Печальное настроение
2. Потеря энергии (свойственной детям)
3. Внешние проявления печали
4. Нарушения сна
5. Жалобы соматического характера
6. Изменение аппетита и веса
7. Ухудшение успеваемости
8. Снижение интереса к обучению
9. Страх неудачи
10. Чувство неполноценности
11. Самообман - негативная самооценка
12. Сниженная социализация – замкнутость

Подростки

1. Печальное настроение
2. Чувство скуки
3. Чувство усталости
4. Нарушение сна
5. Жалобы соматического характера
6. Неусидчивость, беспокойство
7. Фиксация внимания на мелочах
8. Чрезмерная эмоциональность
9. Замкнутость
10. Рассеянность внимания
11. Агрессивное поведение
12. Плохая успеваемость

Если вы заметили эти признаки у своего ребенка, то вы можете обратиться за помощью в социально-психологическую службу нашей школы.