



ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ?»

Вам необходима помощь профессионального психолога, если вы переживаете следующие проблемы:

Вы чувствуете, что грусть, апатия, отсутствие мечты и надежды начинают подавлять вас.

Жизнь кажется бесполезной, бессмысленной, возникают мысли о смерти.

Постоянная усталость, утомление мешают вам концентрироваться и принимать решения.

Все вокруг вы воспринимаете угрожающим, чувствуете себя одиноким, непонятым и отвергнутым.

Низкая самооценка мешает вам достигать цели, воплощать в жизнь мечты и желания.

Вы думаете, что неудача целиком захватила вас, что все идет плохо и ничего не будет меняться к лучшему.

Вы измучены страхом, который мешает выходить на улицу, общаться с другими людьми, находиться в замкнутом пространстве, говорить публично, путешествовать, развивать свои способности.

Беспокойство и тревога проявляются ежедневно, нарушают ваш покой и стабильность жизни, лишают уверенности в завтрашнем дне.

Если стресс начинает проявляться через психосоматические симптомы: бессонница, проблемы пищеварения, сердечно-сосудистые и другие проблемы.

Если вы постоянно чувствуете себя в нервном напряжении, часто теряете контроль, можете ответить агрессивностью или срываетесь на плач.

Молчание, грубость или крик заменяют диалог, проблемы в общении портят отношения с людьми, которые вас окружают.

Вы замечаете, что курение, употребление алкоголя, наркотиков, игра превращаются в зависимость, от которой вы не можете избавиться.

Потеря близкого человека вызывает длительную депрессию.

Помните, что обращение за профессиональной помощью - не слабость. Способность признать проблему говорит о мужестве и решимости.



Единый общероссийский телефон доверия 88002000122

«Телефоны доверия» в Иркутской области:

Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области

8(3952) 24-18-45

ГУ МВД России по Иркутской области: 8(3952) 21-68-88

* ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Сохраняйте контакт со своим ребенком:

- проявляйте к личности ребенка интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Выясняйте, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником. Узнайте, с кем он дружит и чем увлечен;
- научитесь внимательно слушать своего ребенка, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;
- не стоит задавать вопрос о суициде, если подросток сам не затрагивает эту тему;
- проявляйте любовь и заботу;
- не начинайте общение с претензий, даже если подросток не прав;
- хвалите чаще: за мелочи, намерения, решения;
- эффективный способ решения спорных проблем - умение договариваться;
- чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию и аутоагрессию.

Говорите о перспективе в жизни и будущем:

- делитесь с ребенком своими планами. Пусть он критикует вас и дает наивные советы, но он должен учиться участвовать в обсуждении, принимать решения и отвечать за них;
- интересуйтесь планами ребенка, его целями: кем он хочет стать, чего добиться в жизни.

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь, в чем смысл жизни, что такое дружба, любовь? Эти темы очень интересуют подростков. Если избегать разговоров по ним, то дети спросят сверстников или обратятся к Интернету, где информация может быть недостоверной и небезопасной.

Найдите баланс между самостоятельностью и поддержкой ребенка. Предоставляя свободу, важно помнить, что подросток еще не умеет с ней обращаться, и часто путает ее со вседозволенностью. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенок уже самостоятелен и где ему еще нужна помощь и руководство.

Дайте понять, что ошибки формируют личность. Скажите подростку, что на ошибках учатся и что в трудной ситуации он может обратиться за советом к близким людям.



Единый общероссийский телефон доверия 88002000122

«Телефоны доверия» в Иркутской области:

Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области

8(3952) 24-18-45

ГУ МВД России по Иркутской области: 8(3952) 21-68-88