

Как понять, что ваш ребёнок находится в опасном эмоциональном состоянии?

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ:

ПОДАВЛЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ
ТРЕВОЖНОСТЬ
СКРЫТНОСТЬ

ЗАМКНУТОСТЬ



ЖАЛОБЫ НА СОН
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЫШКИ
ОТЧУЖДЕННОСТЬ

ИНТЕРЕС К ТЕМЕ СМЕРТИ

ЕСЛИ РЕБЁНОК ГОВОРIT



Я ТАК БОЛЬШЕ НЕ МОГУ ЖИТЬ;
ХОРОШО БЫ УМЕРЕТЬ;
Я ВООБЩЕ НИКОМУ НЕ НУЖЕН;
ЗАЧЕМ ЖИТЬ;
БЕЗ МЕНЯ БЫЛО БЫ ЛУЧШЕ.

**ДАЖЕ ЕСЛИ РЕБЁНОК ГОВОРIT ЭТО В ШУТКУ,
ОТНЕСИТЕСЬ СЕРЬЕЗНО!**

ВАШИ ДЕЙСВИЯ

- ПОГОВОРИТЕ С РЕБЁНОМ
- УЗНИАТЕ ПРИЧИНУ ЕГО СОСТОЯНИЯ И КАК ДАВНО ОНО ДЛИТСЯ
- ПРОДУМАЙТЕ ВМЕСТЕ ВАРИАНТЫ ПОМОЩИ И КАК МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ВЫ.
- ОБРАТИТЕСЬ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ



КУДА ОБРАТИТЬСЯ



КГБУЗ «КРАЕВАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ
ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА»
8 (4212) 36 37 14



ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
8 800 2000 122
8 4212 30 70 92



СЕКТОР
ПРОФИЛАКТИКИ
КРИЗИСНЫХ
СОСТОЯНИЙ
+7 (4212) 30 74 70



КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ

ТЕЛ: +7 (4212) 30 74 70
САЙТ: WWW.PSYLOGIA.RU

Как понять, что ваш ребёнок находится в опасном эмоциональном состоянии?



ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

ПЕЧАЛЬ, ГРУСТЬ. РЕБЁНОК ЧАСТО НАХОДИТСЯ В ПОДАВЛЕННОМ СОСТОЯНИИ, ЖАЛУЕТСЯ НА ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ, СКУКУ.

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, ГНЕВ ИЛИ ВРАЖДЕБНОСТЬ. ОН «ВЗРЫВАЕТСЯ» В ОТВЕТ НА БЕЗОБИДНЫЕ СЛОВА ИЛИ ПРОСЬБЫ, РЕАГИРУЕТ АГРЕССИВНО, УЧАСТИЛИСЬ КОНФЛИКТЫ С БЛИЗКИМИ.

СЛЕЗЛИВОСТЬ. РЕБЁНОК ЧАСТО ПЛАЧЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ И БЕЗ ПРИЧИНЫ.

ОТДАЛЕНИЕ ОТ ДРУЗЕЙ ИЛИ СЕМЬИ. ОН СТАЛ МЕНЬШЕ ОБЩАТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ, ПРЕДПОЧИТАЕТ НЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ СВОЕЙ КОМНАТЫ, НЕ ПРИСОЕДИНЯЕТСЯ К СЕМЕЙНЫМ РАЗВЛЕЧЕНИЯМ, УКЛОНЯЕТСЯ ОТ ОБЩЕНИЯ.

ОСТРАЯ РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУ. РЕБЁНОК СОВЕРШЕННО НЕ ГОТОВ УСЛЫШАТЬ, ЧТО ОН ЧТО-ТО ДЕЛАЕТ НЕПРАВИЛЬНО, ОЩУЩАЕТ БЕСПОЛЕЗНОСТЬ И УЯЗВИМОСТЬ, ТЯЖЕЛО РЕАГИРУЕТ НА ОТКАЗЫ И НЕУДАЧИ — ОСОБЕННО ЭТО ОПАСНО ДЛЯ «ХРОНИЧЕСКИХ ОТЛИЧНИКОВ» И ДЕТЕЙ, ОТ КОТОРЫХ ЖДУТ НЕИЗМЕННО ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА. РЕБЁНКА БОЛЬШЕ НЕ ИНТЕРЕСУЮТ СПОРТ, ХОББИ, КНИГИ ИЛИ КИНО — ТО, ЧТО ПРИВЛЕКАЛО РАНЬШЕ.

УХУДИЛИСЬ УСПЕВАЕМОСТЬ. РЕБЁНОК ЖАЛУЕТСЯ НА ПАМЯТЬ.

ИЗМЕНЕНИЯ В ПРИВЫЧКАХ ЕДЫ И СНА. РЕБЁНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЕДЫ ИЛИ ОПУСТОШАЕТ ХОЛОДИЛЬНИК, С ТРУДОМ ЗАСЫПАЕТ И ЖАЛУЕТСЯ НА БЕССОННИЦУ ИЛИ, НАОБОРОТ, ПОСТОЯННО ВЫГЛЯДИТ СОННЫМ.

БЕСПОКОЙСТВО. ЕГО МЫСЛИ ЗАНЯТЫ РЕАЛЬНЫМИ ИЛИ МНИМЫМИ ПРОБЛЕМАМИ, ДАЖЕ НЕБОЛЬШИЕ ЗАТРУДНЕНИЯ ВЫЗЫВАЮТ ТРЕВОГУ, УДРУЧЕННОСТЬ.

ЧУВСТВО ВИНЫ. РЕБЁНОК ЧАСТО ИСПЫТЫВАЕТ ЧУВСТВА ВИНЫ И СТЫДА — ЗА ТО, ЧТО ОН «НЕ ТАКОЙ», ВЕДЕТ СЕБЯ НЕ ТАК ИЛИ ВОООЩЕ БЕЗ ПРИЧИНЫ.

УСТАЛОСТЬ, НЕДОСТАТОК ЭНЕРГИИ. РЕБЁНОК ВЯЛЫЙ, ЧАСТО БЕЗ ПРИЧИНЫ ЖАЛУЕТСЯ НА УСТАЛОСТЬ.

СЛОЖНОСТИ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ. ЕМУ ТРУДНО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, ДУМАТЬ.



ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

ВАЖНО!
НЕ ОБВИНЯТЬ РЕБЁНКА И НЕ СТЫДИТЬ. В ЭТОТ НЕЛЕГКИЙ МОМЕНТ ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА СТОРОНЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, А НЕ ПРОТИВ НЕГО



КУДА ОБРАТИТЬСЯ

КГБУЗ «КРАЕВАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»
8 (4212) 36 37 14

СЕКТОР ПРОФИЛАКТИКИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ
+7 (4212) 30 74 70

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8 800 2000 122
8 4212 30 70 92



КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

ТЕЛ: +7 (4212) 30 74 70
САЙТ: WWW.PSYLOGIA.RU

Как узнать эмоциональное состояние ребёнка и не проглядеть кризис?

НАБЛЮДЕНИЕ ПРИЗНАКИ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА



АПАТИЧНОСТЬ,
ВЯЛОСТЬ,
ОТСТРАНЁННОСТЬ,
ВЗРЫВЧАТОСТЬ



ОТКАЗ ОТ ЕДЫ ИЛИ
ПЕРЕЕДАНИЕ



БЕССОНИЦА ИЛИ
СОСТОЯНИЕ
ПОСТОЯННОЙ
СОНЛИВОСТИ

ДРУЗЬЯ

ЧЕРЕДКО ДЕТИ СКРЫВАЮТ СВОИ
ПЕРЕЖИВАНИЯ ИЛИ НАХОДЯТСЯ В ОППОЗИЦИИ,
ПОЭТОМУ:



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ
ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ С
ДРУЗЬЯМИ РЕБЁНКА



ДЕЛИТЕСЬ СВОИМ
БЕСПОКОЙСТВОМ/
НАБЛЮДЕНИЯМИ О СОСТОЯНИИ
РЕБЁНКА И ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ
МНЕНИЕМ



СПРАШИВАЙТЕ
ПРЯМО, ЕСЛИ
ЗАМЕЧАЕТЕ
НЕЛАДНОЕ

БЕСЕДА

1) СПРОСИТЬ У РЕБЁНКА О ЕГО СОСТОЯНИИ
«ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ СТОЛЬКО ВСЕГО
ПРОИСХОДИТ, КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ?»,
«ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ МЕЖДУ НАМИ МНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ (ССОР) Я ХОТЕЛА УЗНАТЬ У ТЕБЯ,
КАК ТЫ?»

2) ИЛИ ОЗВУЧИТЬ НАБЛЮДЕНИЯ «МНЕ
ПОКАЗАЛОСЬ, ЧТО В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ТЫ
ВЫГЛЯДИШЬ РАСТРОЕННЫМ
(РАЗДРАЖЕННЫМ, УГРЮМЫМ, БЕСПОКОЙНЫМ),
У ТЕБЯ ЧТО-ТО СЛУЧИЛОСЬ?»



3) 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 ...?»

4) ПРОЯСНЕНИЕ НАМЕРЕНИЙ: «ТЕБЕ СЕЙЧАС ТАК
ТЯЖЕЛО, ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ, ЧТОБЫ ЭТО ВСЕ
ПОСКОРЕЕ ЗАКОНЧИЛОСЬ?» «КАКОЙ ВЫХОД
ТЫ САМ ВИДИШЬ ИЗ ЭТОЙ СИТУАЦИИ?» «ТЕБЕ
ПАРШИВО И СЕЙЧАС ТЫ БЫ ХОТЕЛ?» «ЧТО МОЖНО
СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ТВОЕ СОСТОЯНИЕ?»





5) РАСШИРЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ: «ДАВАЙ ВМЕСТЕ ПОДУМАЕМ, КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ВЫХОДЫ ИЗ ЭТОЙ СИТУАЦИИ? КАК ТЫ РАНЬШЕ СПРАВЛЯЛСЯ С ПОХОЖИМИ ТРУДНОСТЯМИ? ЧТО БЫ ТЫ СКАЗАЛ, ЕСЛИ БЫ НА ТВОЕМ МЕСТЕ БЫЛ ТВОЙ ДРУГ?» «КАК Я МОГУ ТЕБЕ ПОМОЧЬ ИЛИ КТО БЫ СМОГ?»

6) НОРМАЛИЗАЦИЯ, ВСЕЛЕНИЕ НАДЕЖДЫ: «СПАСИБО, ЧТО ПОДЕЛИЛСЯ СО МНОЙ. ИНОГДА МЫ ВСЕ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ ПОДАВЛЕННЫМИ, НЕСПОСОБНЫМИ ЧТО-ЛИБО ИЗМЕНИТЬ, НО ПОТОМ ЭТО СОСТОЯНИЕ ПРОХОДИТ, КОГДА НАМ СТАНОВИТСЯ ПОНЯТНО, КАК РАЗРЕШИТЬ СИТУАЦИЮ.», «К СОЖАЛЕНИЮ, ЭТА СИТУАЦИЯ НЕ РЕШАЕТСЯ ЗА ОДИН РАЗГОВОР, НО ОНА ТОЧНО ИМЕЕТ РЕШЕНИЕ И МЫ ВМЕСТЕ ЕГО БУДЕМ ИСКАТЬ»



ВЫСЛУШАТЬ БЕЗ КРИТИКИ И ОСУЖДЕНИЯ, ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЁНКА

В ПРОЦЕССЕ БЕСЕДЫ ВАЖНО:



ПОНЯТЬ ПРИЧИНУ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ



ДОГОВОРИТЬСЯ ИСКАТЬ ВЫХОД ВМЕСТЕ



ОЦЕНИТЬ НАСКОЛЬКО РЕБЁНОК СЧИТАЕТ ЭТУ СИТУАЦИЮ НЕРАЗРЕШИМОЙ

ЕСЛИ РЕБЁНОК ГОВОРИТ



ЧТО ВСЕ БЕЗНАДЕЖНО, ВЫ ЕГО НЕ ПОНИМАЕТЕ, НИКТО ЕМУ НЕ СМОЖЕТ ПОМОЧЬ, ШУТИТ, ЧТО ЛУЧШЕ УМЕРЕТЬ И ТОГДА ВСЕ РЕШИТСЯ, ФОРМАЛЬНО СОГЛАШАЕТСЯ С ВАМИ, НЕ ИДЕТ НА КОНТАКТ

ВАШИ ДЕЙСВИЯ

- ПРОГОВОРИТЬ РЕБЁНКУ, ЧТО ВЫ УВЕРЕННЫ В ТОМ, ЧТО РЕШЕНИЕ ЕСТЬ!
- РАССМОТРЕТЬ ВМЕСТЕ ВАРИАНТ ОБРАЩЕНИЯ К СПЕЦИАЛИСТУ
- ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ С РЕБЁНКОМ ИЛИ БЕЗ



КУДА ОБРАТИТЬСЯ



КГБУЗ «КРАЕВАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»
8 (4212) 36 37 14



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8 800 2000 122
8 4212 30 70 92



СЕКТОР ПРОФИЛАКТИКИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ
+7 (4212) 30 74 70

