

Экстренная психологическая помощь

Общероссийская горячая линия детского телефона доверия – круглосуточно оказывается психологическая помощь детям, подросткам, родителям (законным представителям) и абонентам, находящимся в кризисном состоянии или кризисной ситуации

124 или **8 (800) 2000-122**

Детский телефон доверия ФГБОУ ВО Московский государственный психолого-педагогический университет круглосуточно оказывается психологическая помощь детям, подросткам, родителям (законным представителям) и абонентам, находящимся в кризисном состоянии или кризисной ситуации

(по четвергам с 17.00 до 21.00 можно получить юридическую консультацию)

8 (495) 624 60 01

Горячая линия кризисной психологической помощи –

круглосуточно оказывается экстренная помощь детям, подросткам родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии.

8 (800) 600-31-14

Областной круглосуточный бесплатный телефон доверия и психологической помощи

8 (800) 300-11-00

«Красные флаги»: когда пора к врачу?

Не путайте сложный возраст с болезнью.

Срочно обратитесь к психиатру

если вы замечаете:

- изоляцию: подросток перестал выходить из дома и общаться с друзьями;

- апатию: резкое падение успеваемости, потеря интереса ко всему, что раньше нравилось;

- самоповреждения: порезы, ожоги на теле;

- мысли о смерти: фразы «меня не будет», «не хочу жить», «всем будет лучше без меня». Любая угроза суицида должна восприниматься всерьез.

ИТАК:

НЕ читайте нотации. Подросток вас не слышит, когда вы кричите. Говорите спокойно и коротко. ·

ХВАЛИТЕ за мелочи. В этом возрасте им кажется, что они «плохие». Им жизненно нужно знать, что вы их любите просто так, а не за оценки. ·

БУДЬТЕ рядом. Иногда лучшая помощь — просто сидеть рядом на кухне и пить чай молча. ·

БЕРЕГИТЕ себя. Спокойный родитель — лучший «якорь» для штормящего подростка.



Муниципальное автономное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи «Развитие»

Подростковый возраст



АМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Подростки в той или иной степени недовольны собой, своей внешностью, своими достижениями и успехами.

Помогите подростку увидеть свои сильные стороны, понять, в чем он привлекателен и уникален. Отмечайте его реальные успехи.

2. Подростки испытывают потребность в общении со сверстниками

Помогите ребенку выстроить отношения в коллективе. Найдите время для разговора «по душам»: расскажите ребенку о вашем подростковом возрасте, о вашем опыте первой любви, дружбы, конфликтов и ошибок. Анализируя ваши рассказы подростку будет легче принять решение в отношении собственных проблем.

3. Научите подростка выражать эмоции, не копить их в себе.

4. В поисках собственного «Я» подросток ведет себя эпатажно, одевается в странные

одежды, слушает непривычную музыку.

Если поведение ребенка не несет угрозы себе и окружающим, позвольте ему экспериментировать. Не высмеивайте его новые увлечения, не запрещайте самовыражаться. Дайте понять, что он по-прежнему ценен и любим независимо от его внешности.

5. Уроки из собственного опыта усваиваются лучше, чем родительские наставления.

Такие эксперименты уместны в тех вопросах, где ошибка подростка не приведет к критическим последствиям. Позвольте подростку совершать ошибки. Это отнюдь не означает отсутствие родительского контроля. Наоборот, разрешите ребенку сделать по-своему и предупредите о возможных последствиях. Не ограждайте подростка от трудностей - научите преодолевать трудности.

6. Формируется круг интересов подростка на основе особенностей его характера и способностей.

Помогите подростку включиться в такую деятельность, которая лежит в сфере его интересов и создаёт возможности ему реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

7. Подростки очень болезненно

относятся к критике.

Не предъявлять завышенные требования, не подтвержденные его способностями. Не захваливать подростка, объясняя его неудачи случайностью, т.к. это формирует у подростка эффект неадекватности. Анализируйте с детьми причины их удач и неудач. Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко.

8. Подростки хотят общаться со взрослыми.

Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии.