



Помощь подростку в кризисной ситуации.

Если замечена склонность школьника к депрессии и суициду, воспользуйтесь советами, которые помогут изменить ситуацию.

- Внимательно выслушайте. Не выражайте удивления от услышанного и не осуждайте ребенка за любые, самые шокирующие высказывания, даже если Вы потрясены сложившейся ситуацией. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. Многое, из того, что нам взрослым, кажется пустяком, для ребенка - глобальная проблема.
- Не спорьте и не настаивайте на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным.
- Правильно формулируйте вопросы, спокойно и доходчиво спрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима.
- Говорите искренне. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план-знак реальной опасности.
- Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь с проблемами, найдете конструктивный выход из ситуации.
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- Подчеркните временный характер проблемы, стремитесь вселить в подростка надежду, которая, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.
- Сформируйте у подростка четкую установку: «Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход». Неудач не стоит бояться, они неотъемлемая часть пути к главной победе. «Упал - встань и продолжай идти!».
- Предложите обратиться за помощью к психологу, психотерапевту, позвонить на телефон доверия (если важно сохранить анонимность), которому ребенок доверяет



