

Памятка подростку

«Если ты попал в трудную ситуацию»

Совет № 1. Если ты попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет № 2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.

Совет № 3. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.

Совет № 4. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь – это еще одна проблема

Совет № 5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не может тебе помочь, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

Совет № 6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.

Совет № 7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

Совет № 8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками! А ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!

Это могут быть: семья, школа, одноклассники, друзья, твой классный руководитель, любой другой педагог, психолог, социальный педагог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор.



**ЕСЛИ
ТРУДНО –
ПРОСТО
ЗВОНИ!**



8 800 2000 122

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ** ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Бесплатно • Конфиденциально • Круглосуточно

Рекомендации родителям: помощь отчаявшимся детям и подросткам

- 1** Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка.
- 2** В вашу задачу входит вступить с ребенком в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.
- 3** Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.
- 4** Имейте дело с человеком, а не «проблемой». Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.
- 5** Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.
- 6** Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.
- 7** Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для ребенка будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.
- 8** Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш ребенок хочет рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.
- 9** Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.
- 10** Дайте возможность ребенку найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.
- 11** Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает.
- 12** И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

**Экстренная психологическая
помощь в России для детей,
подростков и их родителей**



8 800 2000 122

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ** ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Бесплатно • Конфиденциально • Круглосуточно

Рекомендации родителям подростка, оказавшимся в трудной жизненной ситуации

- 1** Всегда подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку!
- 2** Не оказывайте давление на подростка, не предъявляйте чрезмерные требования в учебе, жизни!
- 3** Демонстрируйте ребенку настоящую любовь к нему, а не только слова, чтобы он ощущал, что его действительно любят!
- 4** Принимайте и любите своих детей такими, какие они есть – не за хорошую учебу, поведение и успехи, а потому, что они ваши дети, ваша кровь, ваши гены!
- 5** Поддерживайте самостоятельные стремления вашего ребенка, не увлекайтесь его оценками, не судите его, знайте, что путь к повышению самооценки лежит через самостоятельность и собственную успешную деятельность ребенка.
- 6** Тактично и разумно поддерживайте все инициативы своего ребенка, направленные на повышение самооценки, личностный рост, физическое развитие!
- 7** Оставайтесь собой, чтобы ребенок воспринимал вас как искреннего, честного человека, которому можно доверять.
- 8** Проявляйте искреннюю заинтересованность в делах ребенка, имейте дело с человеком, а не с «проблемой», разговаривайте с ребенком на равных!
- 9** Не превращайте разговор с ребенком в допрос, задавайте простые и искренние вопросы: «Чем я могу тебе помочь?», «Что случилось?», «Что произошло?»
- 10** Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее: именно вам, а не чужим людям ваш сын или дочь могут рассказать об интимных личных, болезненных вещах!
- 11** Пытайтесь увидеть кризисную ситуацию глазами своего ребенка, занимайте его сторону, а не сторону других людей, которые могут причинить ему боль, или в отношении которых он может поступить так же!
- 12** Дайте ребенку возможность найти свои собственные ответы, даже тогда, когда считаете, что знаете выход из кризисной ситуации!
- 13** Интересуйтесь у ребенка, как прошел его день, что было интересного. Больше общайтесь с ребенком на интересующие его темы!
- 14** Не бойтесь показаться беспомощным или глупым в сложной ситуации: главное – будьте рядом с ребенком и поддерживайте его. Если не знаете, что сказать – не говорите ничего, просто будьте рядом!

Памятка для родителей

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п. ...»

✓ **СПРОСИТЕ:** «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь? ...»

✗ **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»



ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»

✓ **СКАЖИТЕ:** «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».

✗ **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».



ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!...»

✓ **СКАЖИТЕ:** «Ты очень много значишь для нас и нас беспокоит твоё настроение. Скажи, что происходит».

✗ **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».



ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!...»

✓ **СКАЖИТЕ:** «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».

✗ **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Кто же может понять молодежь в наши дни?».



ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»

✓ **СКАЖИТЕ:** «Давай сядем и поговорим об этом».

✗ **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Что посеешь, то и пожнешь!»



ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится? ...»

✓ **СКАЖИТЕ:** «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».

✗ **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Если не получится – значит ты недостаточно постарался!».

