

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПОДДЕРЖКИ СВОЕМУ РЕБЕНКУ, НАХОДЯЩЕМУСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Уважаемые родители!

Когда ваш ребенок (независимо от возраста) сталкивается с трудной жизненной ситуацией, вы — являетесь той первичной опорой, которая во многом определяет успешность преодоления кризиса.

Устойчивость ребенка в кризисной ситуации прямо коррелирует с наличием поддерживающей, стабильной и безоценочной позиции близкого ему взрослого.

Вместе с тем мы осознаем, что родитель, столкнувшийся с бедой ребенка, сам находится в зоне высокого эмоционального напряжения. Чувство вины, страха, растерянности, гнева — это естественная реакция на ситуацию, угрожающую благополучию вашего ребенка.

Игнорирование собственного состояния неизбежно ведет к истощению и снижает вашу способность оказывать поддержку.

Данные рекомендации помогут вам выстроить поддерживающее общение, сохранить доверие и, при необходимости, своевременно подключить специалистов.

1. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ НУЖНА ПОМОЩЬ.

На что обратить внимание	Проявления
Эмоции	Апатия, раздражительность, плаксивость, резкие перепады настроения
Поведение	Изоляция, пропуски занятий, нарушение сна/аппетита, самоповреждения
Учеба	Резкое снижение успеваемости, провалы на экзаменах, игнорирование сроков
Тело	Жалобы на боли без медицинских причин, частые болезни
Речь	Обесценивание («всё бессмысленно»), пессимизм, суицидальные высказывания

Важно: если перечисленное длится более месяца — это повод обратиться к специалисту.

2. АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ.

Шаг 1. Сделать паузу и понять свое состояние.

Прежде чем разговаривать — позаботьтесь о себе. Ваше состояние передастся ребенку. Если вы в разговоре будете напряжены, тревожны, агрессивны – это только усугубит ситуацию.

Шаг 2. Говорить без давления.

Начните первым, если ребенок не поднимает тему. Спросите: «Как у тебя дела?», «Давай поговорим о том, что случилось. Я с тобой». Без оценок и советов.

Шаг 3. Выслушать и признать серьезность случившегося.

Такие разговоры укрепляют связь. Ребенок получающий поддержку, лучше справляется с кризисами. Скажите:

- «Я понимаю, тебе сейчас непросто»
- «Вижу, тебе тяжело. Что думаешь об этом? Я готов выслушать»
- «Ты не один, я с тобой»
- «Твои чувства важны и имеют право быть»
- «Мы справимся, даже если не сразу»
- «Ты имеешь право злиться/грустить/устать»
- "Многие так себя чувствуют в такой ситуации"

Запрещенные фразы (не работают, травмируют):

- «Возьми себя в руки»
- «У других хуже»
- «Ты просто ленишься»
- «Мы тебя не так воспитывали»
- «Хватит ныть»
- «В твоём возрасте я...»

Шаг 4. Предложить свою помощь.

Спросите: «Чем я могу помочь прямо сейчас? Тебе нужно, чтобы я просто послушал(а), или ты хочешь, чтобы я что-то сделал(а)?», «Это трудно, но мы найдем выход вместе».

Шаг 5. Предложить помощь специалистов.

Расскажите о возможностях психологической поддержки. Не настаивайте — предложите.

3. ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ.

Х Сравнивать с другими. «А вот дочь Марины...» — обесценивание.

Х Требовать немедленных действий. «Срочно иди к врачу/психологу!» — вызывает сопротивление.

Х Игнорировать суицидальные намёки. Любая фраза о смерти — повод для немедленного обращения к специалисту.

4. КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ: МАРКЕРЫ И ДЕЙСТВИЯ.

Признаки острого кризиса (требуют немедленного реагирования!!!):

- Прямые заявления: «не хочу жить», «лучше бы меня не было»;
- Поиск способов (интерес к темам смерти, оружию, лекарствам);
- Раздача ценных вещей, «прощальные» письма;
- Резкое успокоение после длительной подавленности;
- Самоповреждения (порезы, ожоги).

Алгоритм действий:

1. **Остаться рядом.** Не оставлять одного.
2. **Слушать без осуждения.** Не спорить, не обесценивать.
3. **Спросить прямо:** «У тебя есть мысли о смерти? Ты думаешь, как это сделать?» — это снижает тревогу, а не провоцирует.
4. **Обратиться за помощью:** скорая психиатрическая помощь, телефон доверия, психотерапевт в поликлинике.

Единый телефон доверия: бесплатный круглосуточный номер службы экстренной психологической помощи - **133**

5. ЗАБОТА О СЕБЕ: ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЯ.

Длительное нахождение рядом с человеком в кризисе истощает. Чтобы оставаться опорой, **сначала наденьте кислородную маску на себя.**

Разрешите себе:

- Отдыхать и переключаться;
- Обращаться за поддержкой к друзьям, психологу, в группы для родителей;
- Не знать, что делать — и признавать это;
- Злиться, уставать, бояться — это нормально.

Техники самопомощи:

1. Дыхание «квадрат»: вдох — 4 сек, пауза — 4 сек, выдох — 4 сек, пауза — 4 сек;
2. Прерывистый выдох: сделать спокойный, неглубокий вдох через нос и выдыхать воздух через рот короткими, равномерными порциями «ха-ха-ха»;
3. Расслабление по Джекобсону: напрягите и расслабьте разные группы мышц (кулаки — 5 сек, отпустите);
4. Правило 15 минут: ежедневно уделять время только себе.

Помните: вы не можете вытащить ребёнка из ямы, если сами уже на дне.

Мы призываем вас рассматривать данные рекомендации не как свод строгих предписаний, а как инструмент, который можно адаптировать под индивидуальные особенности вашей семьи и конкретную жизненную ситуацию.

Ваша роль в жизни ребенка уникальна и незаменима. Позвольте себе быть не идеальным, но достаточно устойчивым родителем — этого хватит для того, чтобы ребенок чувствовал вашу поддержку.

*С уважением и готовностью к сотрудничеству,
Социально-педагогическая и психологическая служба университета БГТУ.*

*Подготовила педагог-психолог СППС ОИВР
Милана Евгеньевна Величко*