

## Особенности реагирования детей в кризисных ситуациях:

- ♦ неуверенность и беспомощность;
- ♦ повышенные тревожность и страхи.;
- ♦ повышенная эмоциональность;
- ♦ потребность в помощи и вмешательству извне.

## Стоит обратить внимание, если Вы слышите такие фразы от ребенка:

- ⇒ «ненавижу жизнь»;
- ⇒ «они пожалеют о том, что они мне сделали»;
- ⇒ «не могу этого вынести»;
- ⇒ «я покончу с собой»;
- ⇒ «никому я не нужен»;
- ⇒ «это выше моих сил».

## НЕ СТОИТ:

- ♦ стыдить, ругать ребенка за его намерения;
- ♦ недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения;
- ♦ предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию.

## А ЛУЧШЕ:

- ♦ поддержать ребенка, проявить эмпатию, помочь разобраться в причинах эмоционального напряжения;
- ♦ проявить заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу, дать понять ребенку, что вы его слышите;
- ♦ обсудить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации;
- ♦ не оставлять ребенка одного, привлечь других близких, друзей.

## Поведение ребенка в кризисной ситуации может быть:

- экспрессивным - ребенок проявляет сильные эмоции, может плакать, кричать, рыдать, смеяться, но главным при этом является невозможность контролировать себя;
- контролируемым - ребенок пытается сдерживать себя, внешне может выглядеть чрезмерно спокойным;
- шоковым - ребенок как бы оглушен, подавлен, ему трудно понять, что с ним произошло.

Это полезно знать!



8 800  
250  
7212



**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** "Ненавижу учебу, одноклассников и т.п....",  
**СПРОСИТЕ:** "Что происходит у НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?..."  
**ИЗБЕГАЙТЕ ФРАЗЫ:** "Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!"

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** "Всем было бы лучше без меня!...",  
**СКАЖИТЕ:** "Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит".  
**ИЗБЕГАЙТЕ ФРАЗЫ:** "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".  
**ИЗБЕГАЙТЕ ФРАЗЫ:** "Кто же может понять молодёжь в наши дни?"

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** "Все кажется таким безнадёжным...",  
**СКАЖИТЕ:** "Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь".  
**ИЗБЕГАЙТЕ ФРАЗЫ:** "Подумай лучше о тех, кому ещё хуже,"

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** "А если у меня не получится?...",  
**СКАЖИТЕ:** "Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное".  
**ИЗБЕГАЙТЕ ФРАЗЫ:** "Если не получится - значит ты недостаточно постарался!"



Если Вам нужна помощь...

позвоните нам!

