

## **Комиссия по профилактике негативных проявлений ЭКС РО при ДОГМ** **Как вести себя родителям, когда подростку нужна помощь**

Кризисные ситуации в подростковом возрасте – это достаточно частое явление. Дети в этом возрасте очень часто не могут справиться с проблемами, без участия родителей. Как вести себя взрослым, если ребенку нужна психологическая поддержка? Специалисты Службы экстренной психологической помощи Тамбова отвечают на этот вопрос.

Непредвзято оценить ту или иную ситуацию, в большинстве случаев, подростки не могут в силу своего возраста. Плюс повышенная эмоциональная активность, которая мешает найти правильный выход. Специалисты дают следующие рекомендации родителям:

- Если у подростка наблюдаются признаки кризисного душевного состояния, первое, что нужно сделать — это подойти и искренне сказать: «Слушай, я вижу, тебе плохо. Я не знаю, что произошло, но об этом нужно поговорить. Возможно, все не так страшно, и вместе мы сможем найти выход или как-то облегчить ситуацию». При этом интонация должна располагать ребенка к диалогу.
- Внимательно выслушайте все, что скажет ребенок. Дайте подростку выговориться, не перебивая его. Не стоит удивляться всему, что он скажет и тем более подвергать его слова критике. Ваша задача – показать ребенку, что вы относитесь очень серьезно ко всему, что его беспокоит.
- Примите его чувства, независимо от того, что вы услышали. Принять чувства – значит признать и понять, что в данной ситуации он чувствует именно это. Это очень важный момент, показать ребенку, что вы принимаете его именно таким, какой он есть.
- Если подросток периодически «закрывается», искренне проявляйте внимание и попытайтесь вывести его на разговор.
- Выразите свое искреннее сочувствие, объясните ему то, что его проблема вам небезразлична и мягко, ненавязчиво предложите свою помощь.

Помочь детям, находящимся в подростковом возрасте, выйти из душевного кризиса, помогут в различных государственных организациях города Москвы, обращайтесь за помощью. На их территории работает психологическая служба, проводятся тренинги, направленные на пропаганду здорового образа жизни и развитие навыков социальной успешности. Вернуть уверенность поможет просмотр тематических фильмов, индивидуальные консультации, дополненные современными психологическими технологиями и методиками. Консультации для подростков и их родителей предоставляются и дистанционно. Разобраться в проблеме помогут специалисты

Всероссийский детский телефон доверия: **+7-800-2000-122**

**Подразделения, оказывающие экстренную и кризисную медико-психологическую помощь несовершеннолетним и их семьям в Москве:**

Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков, Адрес: 119334, г.

Москва, 5-й Донской пр-д., д. 21А, тел. справочной службы: **8 (495) 952-49-20**