

Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком
- Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда и др.)
- Направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество)
- Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания)
- Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, занятия спортом, поход на концерт), помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учеба и дела по дому.
- Помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее оценок.
- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (детского психологу, семейному психологу, психиатру)

Обратиться за помощью возможно следующим образом:

- по круглосуточному детскому телефону доверия: 8-800-2000-122 (звонок анонимный и бесплатный)
- В Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Пензенской области к семейному психологу: (8412)48-40-88 (Адрес: ул. Тимирязева 125)