



# Как помочь подростку в кризисной ситуации

# Как помочь подростку в кризисной ситуации

**Внимательно выслушайте подростка, которому трудно.**  
В состоянии душевного кризиса любому человеку прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов его выслушать.  
Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами этого человека.



# Как помочь подростку в кризисной ситуации

**Оцените серьезность переживаний подростка.**

Если он или она уже имеет конкретный план суицида, то ситуация более острая, чем если планы этого ребенка были расплывчаты и неопределенны.



# Как помочь подростку в кризисной ситуации



## **Оцените глубину эмоционального кризиса.**

Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность.

Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

# Как помочь подростку в кризисной ситуации

**Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.**



Подросток может и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находится в состоянии глубокого расстройства депрессии.

# Как помочь подростку в кризисной ситуации



**Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о каких-либо протестных действиях. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.**



# Как помочь подростку в кризисной ситуации



Утверждения о том, что кризис уже прошел, не должны ввести вас в заблуждение.

Часто подросток может почувствовать облегчение после разговора о его трудностях, но вскоре может опять вернуться к тем же мыслям. Поэтому так *важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.*

# Как помочь подростку в кризисной ситуации



*Поддерживайте его и будьте настойчивы.*

Подростку в состоянии душевного кризиса нужны четкие утвердительные указания.

Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.



# Как помочь подростку в кризисной ситуации

*Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь*



# Как помочь подростку в кризисной ситуации



*Оцените его внутренние резервы.*

Если подросток сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему легче вернуть душевные силы и стабильность.

# Как помочь подростку в кризисной ситуации

Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, родственников, врачей, к которым можно обратиться





Спасибо за внимание

*БУДЕМ ВНИМАТЕЛЬНЫ  
ДРУГ К ДРУГУ!*