Психолог

- психологическое консультирование по вопросам: межличностные отношения; предупреждение и преодоление семейных конфликтов; детско-родительские отношения; развитие детей и подростков.

- психодиагностика и обследование личности: изучение личности, установление форм степени социальной дезадаптации детей, определение интеллектуального развития, изучение особенностей ребенка, степень готовности к школе.

- психолого-педагогическая коррекция: эмоционального состояния и поведения клиента (неблагоприятные формы эмоционального реагирования, конфликтные отношения родителей с детьми, нарушения общения у детей и т. д.)

- индивидуальные и групповые занятия с детьми: «арт-терапия» (рисуночные тесты), тренинги, сказкотерапия и др.

124
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые граждане!
Мы всегда рады видеть вас в нашем Центре!

Режим и график работы
с 08:30 до 17:00
обед: с 12:00 до 12:30
Суббота, воскресенье – выходной

Психолог
Прахт Виктор Викторович
(по предварительной записи)

Запись на консультации к специалистам по телефону
8 (958) 227-86-85
8 (3435) 40-60-08

Наш адрес
622048, Свердловская область, г. Нижний Тагил, улица Максарева, 11.

Сайт
http://zabota065.msp.midural.ru

"ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ"

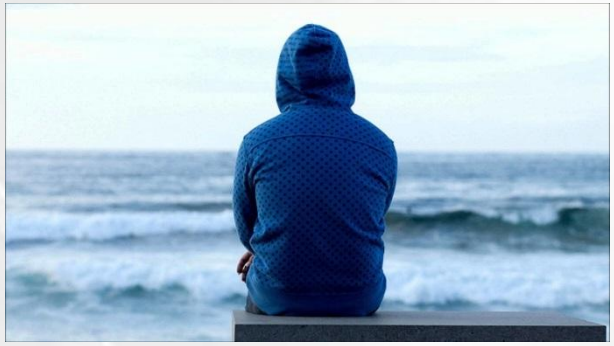
Министерство социальной политики Свердловской области

Государственное автономное учреждение социального обслуживания Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения

«Золотая осень»

города Нижний Тагил»

Право на жизнь
Как помочь ребенку в трудной ситуации



г. Нижний Тагил

Уважаемые родители, данная брошюра призвана помочь Вам разобраться в таком сложном и жизненно важном вопросе – суицид детей и подростков.

Когда у Вас возникают опасения насчет своего ребенка или подростка, первым делом спросите себя, что с Вашими отношениями:

- *Доверяет ли он Вам?*
- *Уверен ли, что любим, ценен, нужен?*

Часто родителям кажется само собой разумеющимся, что они ребенка любят, и он знает об этом. А подросток вовсе в этом не уверен, наоборот, считает, что «без меня им будет только лучше», «я всем порчу жизнь» и т. п. Если 90% Вашего с ним общения – словесные нравоучения и подробные объяснения, что он сделал и что не так, в чем не такой, как Вам надо. При этом детские радости вроде ласковых слов, объятий, совместных прогулок и подарочков «просто так» давно позади, какой еще он может сделать вывод?

Можете ли Вы выдержать сильные, в том числе негативные, чувства ребенка?

Когда Вы способны выдерживать своего ребенка, тогда он спокоен, покладист и всем доволен.

Главное, помнить: самое важное – отношения.

Ни оценки, ни правила поведения, ни внешность, ни чистота в комнате, ни будущее. Вы можете ссориться и ругаться, но никогда не «сдавайте» ребенка внутри себя.

Подумайте, если завтра Вам предложили его заменить на другого, более умного, послушного и ответственного подростка, Вы бы согласились? Или Вам нужен этот, ВАШ, какой есть?

Важно, чтобы и ребенок тоже знал Ваш ответ на этот вопрос!

Самые важные правила для подростков

Правило первое
БЫТЬ ГОТОВЫМ

Думать про сложные ситуации заранее. Знать, что делать и как. Быть сильным и ловким. Побольше всего уметь, все время учиться чему-нибудь новому.

Правило второе
ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВЗРОСЛЫМ

Как бы ребенок ни вырос, все равно есть ситуации, когда без взрослых не обойтись. Они знают, что делать. Они могут починить лифт, потушить пожар, перевязать рану, помочь понять трудную тему, остановить глупых ребят, пока с ними не случилось что-нибудь совсем плохое. На то они и взрослые. Важно помнить, что обратиться за помощью всегда лучше раньше, чем позже. Это не стыдно, это не значит, что ты глупый и маленький. Наоборот, так ты можешь предотвратить большую беду.

Правило третье
НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ

Очень важное правило, может быть, самое главное. А еще – не отчаиваться, не опускать руки, не сдаваться. Во всех ситуациях. Некоторые могут быть очень храбрыми в минуту опасности, но боятся отвечать у доски. Или бояться, что над ними будут смеяться. Мужество – оно всегда мужество, побеждаешь ли ты дикого тигра, или сложную задачу, или свой собственный страх. Очень много мужества надо, чтобы пойти против своей компании. Кстати, против тигра, наверное, даже легче.

Правило четвертое
ЖИЗНЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Главное – чтобы все остались живы и здоровы. Все остальное можно решить потом.

Что делать, если Ваш ребенок переживает кризисную ситуацию:

1. Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с ним.
2. Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно Вашему ребенку (объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала, признание и т.д.).
3. Помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.
4. Научить ребенка и самому навыкам расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных ситуациях.
5. При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру).
6. Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон и питание). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт или кино, и т.д.).
7. Направить эмоции подростка в социально приемлемые формы (агрессию в активный вид спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры, творчество, искусство).