


# Как понять, что ваш ребёнок находится в опасном эмоциональном состоянии?

## ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ:

**ПОДАВЛЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ**  
**ТРЕВОЖНОСТЬ**  
**СКРЫТНОСТЬ**

**ЗАМКНУТОСТЬ**



**ЖАЛОБЫ НА СОН**  
**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЫШКИ**  
**ОТЧУЖДЕННОСТЬ**

**ИНТЕРЕС К ТЕМЕ СМЕРТИ**

## ЕСЛИ РЕБЁНОК ГОВОРИТ



Я ТАК БОЛЬШЕ НЕ МОГУ ЖИТЬ;  
ХОРОШО БЫ УМЕРЕТЬ;  
Я ВООБЩЕ НИКОМУ НЕ НУЖЕН;  
ЗАЧЕМ ЖИТЬ;  
БЕЗ МЕНЯ БЫЛО БЫ ЛУЧШЕ.

**ДАЖЕ ЕСЛИ РЕБЁНОК ГОВОРИТ ЭТО В ШУТКУ, ОТНЕСИТЕСЬ СЕРЬЕЗНО!**

## ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- ПОГОВОРИТЕ С РЕБЁНОМ
- УЗНАЙТЕ ПРИЧИНУ ЕГО СОСТОЯНИЯ И КАК ДАВНО ОНО ДЛИТСЯ
- ПРОДУМАЙТЕ ВМЕСТЕ ВАРИАНТЫ ПОМОЩИ И КАК МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ВЫ.
- ОБРАТИТЕСЬ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ



КГБУЗ «КРАЕВАЯ  
КЛИНИЧЕСКАЯ  
ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ  
БОЛЬНИЦА»  
8 (4212) 36 37 14



ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ  
8 800 2000 122  
8 4212 30 70 92



СЕКТОР  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КРИЗИСНЫХ  
СОСТОЯНИЙ  
+7 (4212) 30 74 70



КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ

ТЕЛ: +7 (4212) 30 74 70  
САЙТ: WWW.PSYLOGIA.RU

# Как понять, что ваш ребёнок находится в опасном эмоциональном состоянии?



## ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

**ПЕЧАЛЬ, ГРУСТЬ.** РЕБЁНОК ЧАСТО НАХОДИТСЯ В ПОДАВЛЕННОМ СОСТОЯНИИ, ЖАЛУЕТСЯ НА ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ, СКУКУ.

**РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, ГНЕВ ИЛИ ВРАЖДЕБНОСТЬ.** ОН «ВЗРЫВАЕТСЯ» В ОТВЕТ НА БЕЗОБИДНЫЕ СЛОВА ИЛИ ПРОСЬБЫ, РЕАГИРУЕТ АГРЕССИВНО, УЧАСТИЛИСЬ КОНФЛИКТЫ С БЛИЗКИМИ.

**СЛЕЗЛИВОСТЬ.** РЕБЁНОК ЧАСТО ПЛАЧЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ И БЕЗ ПРИЧИНЫ.

**ОТДАЛЕНИЕ ОТ ДРУЗЕЙ ИЛИ СЕМЬИ.** ОН СТАЛ МЕНЬШЕ ОБЩАТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ, ПРЕДПОЧИТАЕТ НЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ СВОЕЙ КОМНАТЫ, НЕ ПРИСОЕДИНЯЕТСЯ К СЕМЕЙНЫМ РАЗВЛЕЧЕНИЯМ, УКЛОНЯЕТСЯ ОТ ОБЩЕНИЯ.

**ОСТРАЯ РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУ.** РЕБЁНОК СОВЕРШЕННО НЕ ГОТОВ УСЛЫШАТЬ, ЧТО ОН ЧТО-ТО ДЕЛАЕТ НЕПРАВИЛЬНО, ОЩУЩАЕТ БЕСПОЛЕЗНОСТЬ И УЯЗВИМОСТЬ, ТЯЖЕЛО РЕАГИРУЕТ НА ОТКАЗЫ И НЕУДАЧИ — ОСОБЕННО ЭТО ОПАСНО ДЛЯ «ХРОНИЧЕСКИХ ОТЛИЧНИКОВ» И ДЕТЕЙ, ОТ КОТОРЫХ ЖДУТ НЕИЗМЕННО ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

**ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА.** РЕБЁНКА БОЛЬШЕ НЕ ИНТЕРЕСУЮТ СПОРТ, ХОББИ, КНИГИ ИЛИ КИНО — ТО, ЧТО ПРИВЛЕКАЛО РАНЬШЕ.

**УЖУДИЛАСЬ УСПЕВАЕМОСТЬ.** РЕБЁНОК ЖАЛУЕТСЯ НА ПАМЯТЬ.

**ИЗМЕНЕНИЯ В ПРИВЫЧКАХ ЕДЫ И СНА.** РЕБЁНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЕДЫ ИЛИ ОПУСТОШАЕТ ХОЛОДИЛЬНИК, С ТРУДОМ ЗАСЫПАЕТ И ЖАЛУЕТСЯ НА БЕССОННИЦУ ИЛИ, НАОБОРОТ, ПОСТОЯННО ВЫГЛЯДИТ СОННЫМ.

**БЕСПОКОЙСТВО.** ЕГО МЫСЛИ ЗАНЯТЫ РЕАЛЬНЫМИ ИЛИ МНИМЫМИ ПРОБЛЕМАМИ, ДАЖЕ НЕБОЛЬШИЕ ЗАТРУДНЕНИЯ ВЫЗЫВАЮТ ТРЕВОГУ, УДРУЧЕННОСТЬ.

**ЧУВСТВО ВИНЫ.** РЕБЁНОК ЧАСТО ИСПЫТЫВАЕТ ЧУВСТВА ВИНЫ И СТЫДА — ЗА ТО, ЧТО ОН «НЕ ТАКОЙ», ВЕДЕТ СЕБЯ НЕ ТАК ИЛИ ВОООЩЕ БЕЗ ПРИЧИНЫ.

**УСТАЛОСТЬ, НЕДОСТАТОК ЭНЕРГИИ.** РЕБЁНОК ВЯЛЫЙ, ЧАСТО БЕЗ ПРИЧИНЫ ЖАЛУЕТСЯ НА УСТАЛОСТЬ.

**СЛОЖНОСТИ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ.** ЕМУ ТРУДНО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, ДУМАТЬ.



## ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

**ВАЖНО!**

НЕ ОБВИНЯТЬ РЕБЁНКА И НЕ СТЫДИТЬ. В ЭТОТ НЕЛЕГКИЙ МОМЕНТ ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА СТОРОНЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, А НЕ ПРОТИВ НЕГО



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ

КГБУЗ «КРАЕВАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»  
8 (4212) 36 37 14

СЕКТОР ПРОФИЛАКТИКИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ  
+7 (4212) 30 74 70

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
8 800 2000 122  
8 4212 30 70 92



КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

ТЕЛ: +7 (4212) 30 74 70  
САЙТ: WWW.PSYLOGIA.RU

# Как узнать эмоциональное состояние ребёнка и не проглядеть кризис?

## НАБЛЮДЕНИЕ ПРИЗНАКИ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА



АПАТИЧНОСТЬ,  
ВЯЛОСТЬ,  
ОТСТРАНЁННОСТЬ,  
ВЗРЫВЧАТОСТЬ



ОТКАЗ ОТ ЕДЫ ИЛИ  
ПЕРЕЕДАНИЕ



БЕССОНИЦА ИЛИ  
СОСТОЯНИЕ  
ПОСТОЯННОЙ  
СОНЛИВОСТИ

## ДРУЗЬЯ

ЧЕРЕДКО ДЕТИ СКРЫВАЮТ СВОИ  
ПЕРЕЖИВАНИЯ ИЛИ НАХОДЯТСЯ В ОППОЗИЦИИ,  
ПОЭТОМУ:



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ  
ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ  
ОТНОШЕНИЯ С  
ДРУЗЬЯМИ РЕБЁНКА



ДЕЛИТЕСЬ СВОИМ  
БЕСПОКОЙСТВОМ/  
НАБЛЮДЕНИЯМИ О СОСТОЯНИИ  
РЕБЁНКА И ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ  
МНЕНИЕМ



СПРАШИВАЙТЕ  
ПРЯМО, ЕСЛИ  
ЗАМЕЧАЕТЕ  
НЕЛАДНОЕ

## БЕСЕДА

1) СПРОСИТЬ У РЕБЁНКА О ЕГО СОСТОЯНИИ  
«ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ СТОЛЬКО ВСЕГО  
ПРОИСХОДИТ, КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ?»,  
«ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ МЕЖДУ НАМИ МНОГО  
НАПРЯЖЕНИЯ (ССОР) Я ХОТЕЛА УЗНАТЬ У ТЕБЯ,  
КАК ТЫ?»

2) ИЛИ ОЗВУЧИТЬ НАБЛЮДЕНИЯ «МНЕ  
ПОКАЗАЛОСЬ, ЧТО В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ТЫ  
ВЫГЛЯДИШЬ РАСТРОЕННЫМ  
(РАЗДРАЖЕННЫМ, УГРЮМЫМ, БЕСПОКОЙНЫМ),  
У ТЕБЯ ЧТО-ТО СЛУЧИЛОСЬ?»



3) АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ. ПЕРЕСКАЗАТЬ ТО, ЧТО  
РЕБЁНОК РАССКАЗАЛ ВАМ, ЧТОБЫ ОН УБЕДИЛСЯ,  
ЧТО ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОНЯЛИ СУТЬ  
УСЛЫШАННОГО И НИЧЕГО НЕ ПРОПУСТИЛИ МИМО  
УШЕЙ: «ПРАВИЛЬНО ЛИ Я ТЕБЯ ПОНЯЛА, ЧТО ...?»

4) ПРОЯСНЕНИЕ НАМЕРЕНИЙ: «ТЕБЕ СЕЙЧАС ТАК  
ТЯЖЕЛО, ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ, ЧТОБЫ ЭТО ВСЕ  
ПОСКОРЕЕ ЗАКОНЧИЛОСЬ?» «КАКОЙ ВЫХОД ТЫ  
САМ ВИДИШЬ ИЗ ЭТОЙ СИТУАЦИИ?» «ТЕБЕ  
ПАРШИВО И СЕЙЧАС ТЫ БЫ ХОТЕЛ?» «ЧТО МОЖНО  
СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ТВОЕ СОСТОЯНИЕ?»



КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ

ТЕЛ: +7 (4212) 30 74 70  
САЙТ: WWW.PSYLOGIA.RU



5) РАСШИРЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ: «ДАВАЙ ВМЕСТЕ ПОДУМАЕМ, КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ВЫХОДЫ ИЗ ЭТОЙ СИТУАЦИИ? КАК ТЫ РАНЬШЕ СПРАВЛЯЛСЯ С ПОХОЖИМИ ТРУДНОСТЯМИ? ЧТО БЫ ТЫ СКАЗАЛ, ЕСЛИ БЫ НА ТВОЕМ МЕСТЕ БЫЛ ТВОЙ ДРУГ?» «КАК Я МОГУ ТЕБЕ ПОМОЧЬ ИЛИ КТО БЫ СМОГ?»

6) НОРМАЛИЗАЦИЯ, ВСЕЛЕНИЕ НАДЕЖДЫ: «СПАСИБО, ЧТО ПОДЕЛИЛСЯ СО МНОЙ. ИНОГДА МЫ ВСЕ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ ПОДАВЛЕННЫМИ, НЕСПОСОБНЫМИ ЧТО-ЛИБО ИЗМЕНИТЬ, НО ПОТОМ ЭТО СОСТОЯНИЕ ПРОХОДИТ, КОГДА НАМ СТАНОВИТСЯ ПОНЯТНО, КАК РАЗРЕШИТЬ СИТУАЦИЮ.» «К СОЖАЛЕНИЮ, ЭТА СИТУАЦИЯ НЕ РЕШАЕТСЯ ЗА ОДИН РАЗГОВОР, НО ОНА ТОЧНО ИМЕЕТ РЕШЕНИЕ И МЫ ВМЕСТЕ ЕГО БУДЕМ ИСКАТЬ»

## В ПРОЦЕССЕ БЕСЕДЫ ВАЖНО:



ВЫСЛУШАТЬ БЕЗ КРИТИКИ И ОСУЖДЕНИЯ, ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЁНКА



ПОНЯТЬ ПРИЧИНУ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ



ДОГОВОРИТЬСЯ ИСКАТЬ ВЫХОД ВМЕСТЕ



ОЦЕНИТЬ НАСКОЛЬКО РЕБЁНОК СЧИТАЕТ ЭТУ СИТУАЦИЮ НЕРАЗРЕШИМОЙ

## ЕСЛИ РЕБЁНОК ГОВОРIT



ЧТО ВСЕ БЕЗНАДЕЖНО, ВЫ ЕГО НЕ ПОНИМАЕТЕ, НИКТО ЕМУ НЕ СМОЖЕТ ПОМОЧЬ, ШУТИТ, ЧТО ЛУЧШЕ УМЕРЕТЬ И ТОГДА ВСЕ РЕШИТСЯ, ФОРМАЛЬНО СОГЛАШАЕТСЯ С ВАМИ, НЕ ИДЕТ НА КОНТАКТ

## ВАШИ ДЕЙСВИЯ

ПРОГОВОРИТЬ РЕБЁНКУ, ЧТО ВЫ УВЕРЕННЫ В ТОМ, ЧТО РЕШЕНИЕ ЕСТЬ!

РАССМОТРЕТЬ ВМЕСТЕ ВАРИАНТ ОБРАЩЕНИЯ К СПЕЦИАЛИСТУ

ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ С РЕБЁНКОМ ИЛИ БЕЗ



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ



КГБУЗ «КРАЕВАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»  
8 (4212) 36 37 14



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
8 800 2000 122  
8 4212 30 70 92



СЕКТОР ПРОФИЛАКТИКИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ  
+7 (4212) 30 74 70



КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

ТЕЛ: +7 (4212) 30 74 70  
САЙТ: WWW.PSYLOGIA.RU