

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ — ЧАСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ



Состояние родителей напрямую влияет на эмоциональное состояние детей. Рекомендация: заботьтесь о собственном психозэмоциональном здоровье, не стесняйтесь обращаться за помощью в случае выгорания или повышенной тревожности. Стабильный взрослый рядом — важный защитный фактор для ребёнка.



РАЗГОВОР — КЛЮЧ К ПРОФИЛАКТИКЕ



Открытое и доверительное общение — один из основных факторов защиты подростка от кризисных состояний.

Рекомендация: регулярно разговаривайте с ребёнком не только о школе, но и о его самочувствии и настроении. Говорите спокойно, без давления, показывая, что его чувства для вас важны.

РАЗГОВОР О СУИЦИДЕ НЕ ПРОВОЦИРУЕТ ЕГО



Открытый и прямой разговор о трудных темах не подталкивает, а снижает риск. Рекомендация: если вас тревожит состояние ребёнка, не бойтесь прямо спросить: «Бывают ли у тебя мысли, что не хочется жить?» или «Думал ли ты о том, чтобы причинить себе вред?». Важно слушать без осуждения и паники.



ЭМОЦИИ РЕБЁНКА — НЕ МЕЛОЧИ



Для подростка личные переживания часто имеют максимальную значимость. Рекомендация: не обесценивайте чувства фразами «не переживай» или «всё ерунда». Лучше сказать: «Я понимаю, что тебе сейчас тяжело» — это формирует ощущение поддержки и безопасности.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИГНАЛЫ



Резкие изменения в поведении ребёнка могут быть тревожным признаком. Рекомендация: будьте внимательны, если ребёнок изолируется, теряет интерес к привычным занятиям, отказывается от общения, меняет режим сна или питания. В такой ситуации важно не ждать, а обратиться к специалисту.

РАЗВИВАЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ГРАМОТНОСТЬ



Ребёнок, умеющий распознавать и выражать свои чувства, меньше подвержен внутренней изоляции.

Рекомендация: с раннего возраста учите ребёнка говорить о своих эмоциях. Не осуждайте за слёзы, злость или страх. Спокойно обсуждайте переживания, помогая их называть и понимать.

Используйте доступные книги и материалы по психологическому просвещению, объясняющие подросткам их чувства и возрастные кризисы (в том числе пубертат). При необходимости обращайтесь к школьному психологу за рекомендациями.

ЦИФРОВАЯ СРЕДА ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ



Доступ к деструктивному контенту может усиливать внутренние переживания подростка.

Рекомендация: выстраивайте доверительный диалог о том, что ребёнок смотрит, читает и обсуждает в сети. Не вторгайтесь в личное пространство без объяснений — это должно быть партнёрство, а не контроль.