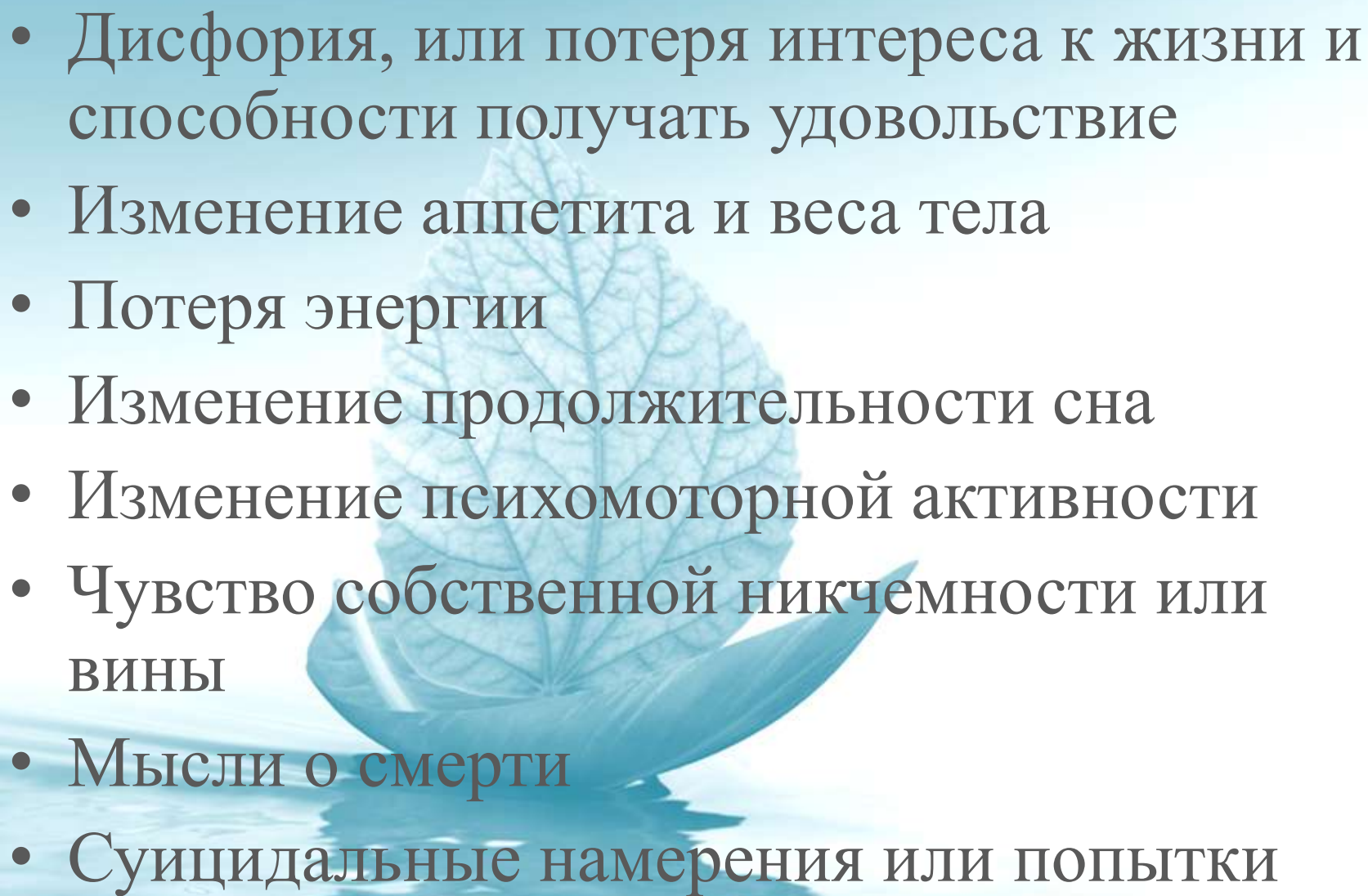


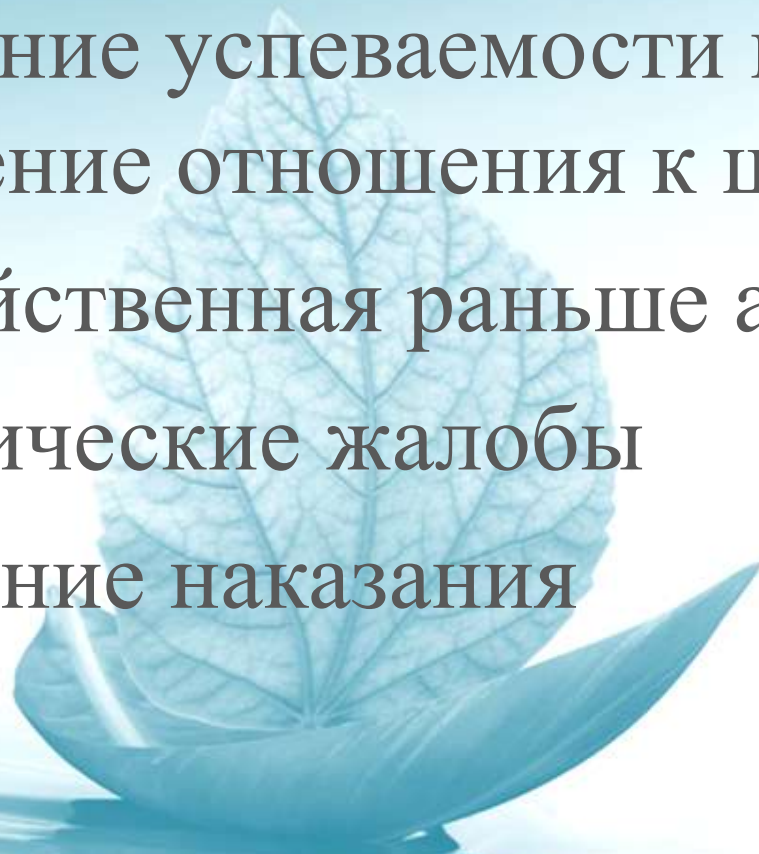
**КРИЗИСНЫЕ  
СОСТОЯНИЯ У  
ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ**

# СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ



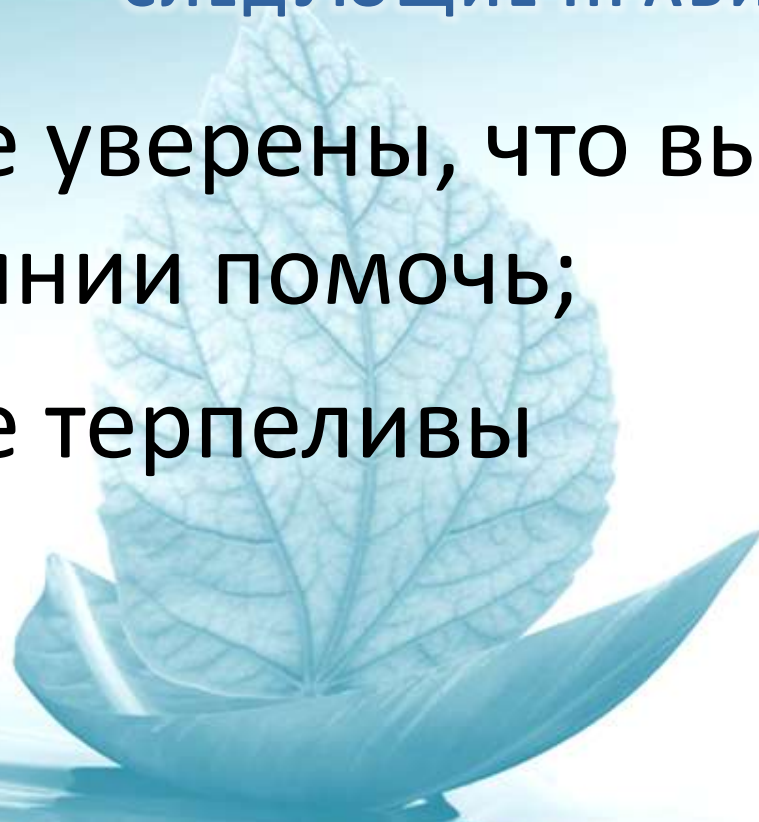
- 
- Дисфория, или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие
  - Изменение аппетита и веса тела
  - Потеря энергии
  - Изменение продолжительности сна
  - Изменение психомоторной активности
  - Чувство собственной никчемности или вины
  - Мысли о смерти
  - Суицидальные намерения или попытки

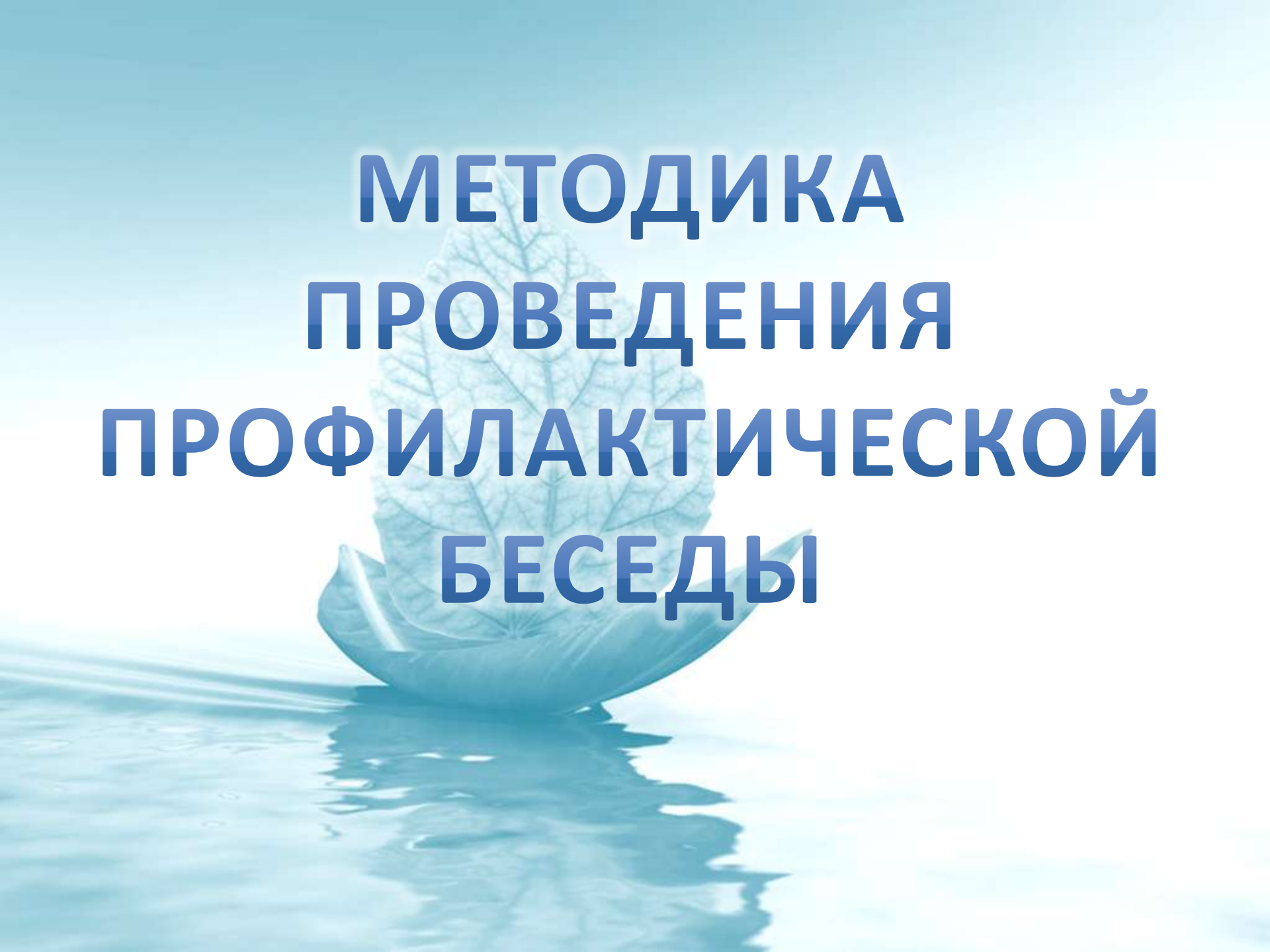
- Социальная замкнутость
- Снижение успеваемости или изменение отношения к школе
- Несвойственная раньше агрессивность
- Соматические жалобы
- Ожидание наказания



**СТРЕМЯСЬ ОКАЗАТЬ ПОДРОСТКУ ПЕРВИЧНУЮ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ, ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ  
СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА**

- **Будьте уверены, что вы в состоянии помочь;**
- **Будьте терпеливы**





**МЕТОДИКА  
ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ  
БЕСЕДЫ**

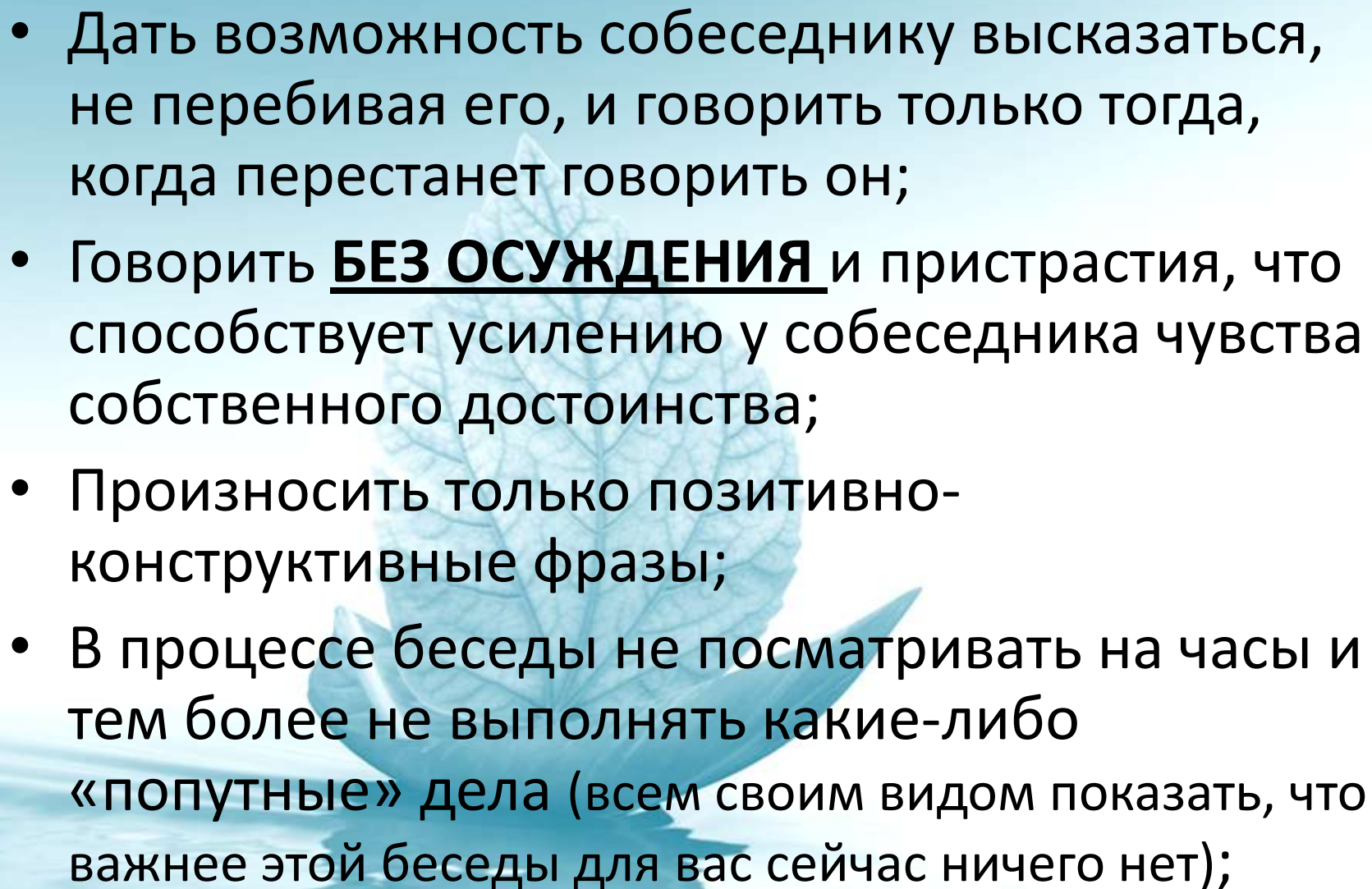
ГЛАВНЫМ В ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСНОГО  
СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКА ЯВЛЯЕТСЯ  
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА С  
НИМ.

- В беседе важно уделить достаточно внимания АКТИВНОМУ выслушиванию;
- АКТИВНЫЙ слушатель – это человек, который слушает собеседника со всем вниманием, **НЕ ОСУЖДАЯ** его, что дает ему возможность выговориться без боязни быть прерванным;

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ БЕСЕДЫ

- Разговаривать в спокойном месте, чтобы исключить возможность быть прерванным;
- Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, удобно расположившись напротив, но не через стол;
- Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей;



- 
- Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он;
  - Говорить **БЕЗ ОСУЖДЕНИЯ** и пристрастия, что способствует усилению у собеседника чувства собственного достоинства;
  - Произносить только позитивно-конструктивные фразы;
  - В процессе беседы не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела (всем своим видом показать, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет);

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА ДОЛЖНА ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЭТАПЫ

- ***Начальный этап*** – установление эмоционального контакта, взаимоотношений «сопереживающего партнерства». Важно выслушать подростка терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (то есть необходимо дать ему возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА ДОЛЖНА ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЭТАПЫ

- ***Второй этап*** – установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущение безысходности. Имеет смысл применить следующие приемы: «преодоление исключительности ситуации»; «поддержка успехами» и др.

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА ДОЛЖНА ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЭТАПЫ

- ***Третий этап*** – совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации.

Здесь используются: «планирование», то есть побуждение подростка к словесному оформлению планов предстоящих поступков; «держание паузы» – целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу.

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА ДОЛЖНА ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЭТАПЫ

- ***Завершающий этап*** – окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка подростка. Целесообразно использовать следующие приемы: «логическая аргументация»; «рациональное внушение уверенности».