

«Специальное время»,
которое поможет улучшить
отношения с ребёнком

1. Начните проводить с вашим ребёнком по двадцать минут в день, занимаясь с ним тем, чем он захочет. Очень важно, если вы подойдете и обратитесь к нему в исключительно позитивном тоне.

2. В «особенное время» нельзя разговаривать с ребенком в приказном тоне, не надо никаких расспросов, никаких указаний.

3. Замечайте как можно больше позитивных эпизодов в его поведении. Акцент на хорошем — гораздо более эффективный метод воспитания, чем погоня за недостатками.

4. Больше слушайте и меньше говорите.

5. Учитесь общаться. Чем лучше будут ваши отношения с окружающими, тем лучше станете чувствовать себя вы сами.

Достаточно 15 минут
качественно проведённого времени,
чтобы помочь ребёнку поверить в
вашу любовь

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ

ГОМЕЛЬ 8(0232)31 51 61

МИНСК 8 (017)352 44 44

для взрослых

8(017)263 03 03

для детей

«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» В
МОЗЫРЕ

25-17-92

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

ШЕВЧИК О.А.

ПОЛИКЛИНИКА №1

МЕДВЕДЕВА О.Ю.

МПНД 25-17-92

Подсказки для родителей

Все счастливые **семьи** похожи друг на друга, **каждая** несчастная **семья** несчастлива по-своему.

Л.Н.Толстой



Признаки депрессивного состояния

(нарушения функционирования глубокой лимбической системы)

- плохое настроение, раздражительность,
- усиливающиеся отрицательные мысли;
- негативное восприятие происходящего;
- сниженная мотивация;
- превалирующие отрицательные эмоции;
- нарушения сна и аппетита;
- сниженная или повышенная сексуальность;
- социальная изоляция.

Часто родители и социум запрещают детям проявлять агрессию. Подавляемая агрессия переходит

Соматические нарушения –

высокое АД, головные боли, кардиалгии, проблемы со щитовидной железой и другие функциональные нарушения

Аутоагрессивное поведение - саморазрушительное поведение

Предпосылкой саморазрушительного поведения и суицида в частности является

-апатия,
-неверие в личные перспективы,

- низкая самооценка

-снижение творческой и жизненной активности в результате психической травмы, отсутствия поддержки



ПСИХОЛОГ, ПСИХОТЕРАПЕВТ И ПСИХИАТР: К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ?

ПСИХОЛОГ

- трудности в общении с людьми;
- кризисы в семье;
- проблемы в отношениях с детьми;
- неудовлетворенность собой, своей жизнью и поступками;
- потребность в самоопределении.

ПСИХОТЕРАПЕВТ

- колебания настроения, депрессия,
- постоянная усталость, повышенная раздражительность;
- проблемы в семье, на работе, в общении;
- частые или длительные болезни, хронические заболевания;
- бессонница, потеря аппетита, внезапные приступы страха, агрессии;
- навязчивые мысли и состояния.

ПСИХИАТР

- у человека имеется неврологический или психиатрический диагноз;
- имеются расстройства внимания, памяти, мышления, восприятия;
- длительные и (или) резкие изменения поведения;
- человек зависим от алкоголя или наркотических средств;
- человек одержим навязчивыми идеями, состояниями, подвержен вспышкам гнева и агрессии,
- его преследуют постоянные мысли о суициде.

Будьте внимательны, если вы заметили некоторые из следующих признаков:

- Выражение суицидальных мыслей.
- Одержимость смертью в разговорах, рисунках или сочинениях.
- Раздача собственных вещей.
- Отчужденность от друзей и родственников.
- Агрессивное и грубое поведение.
- Уход из дому.
- Опасное для жизни поведение, например, неосторожная езда или неразборчивость в сексуальных связях.
- Равнодушие к собственному внешнему виду.
- Смена индивидуальности (например, активный ребенок становится слишком тихим).
- Жалобы на постоянное чувство скуки.
- Жалобы на головные боли, боли в животе или усталость без видимых на то причин.
- Равнодушие к когда-то любимым занятиям.
- Изменение привычного графика сна и аппетита.
- Трудности при сосредоточивании и мышлении.
- Выражение собственной вины; недопущение похвал в свой адрес.

**Помогите своим детям
вырасти счастливыми!**