



«Эмоциональное благополучие детей»



*Е.В. Терехова (зам. директора МУ ГЦ ППМС,
кандидат психологических наук).*

2021 год





Типичные признаки кризисного состояния у детей и подростков

- Нарушения сна
- Снижение веса и аппетита (возможно усиление аппетита и увеличение веса)
- Психомоторное возбуждение или торможение
- Снижение энергичности и повышенная утомляемость
 - Заторможенное мышление или снижение способности концентрации внимания
- Значительное снижение удовольствия или интереса ко всем или почти всем видам деятельности
- Чувство никчемности и сниженная самооценка или неадекватное чувство вины
 - Нарушения поведения

признаки



- Эмоциональные
- Поведенческие
- Вербальные



Факторы риска

- Неблагоприятная семейная обстановка
- Жертвы буллинга (кибербиллунга)
- Одиночество
- Трудно протекающий пубертат
- Высокая импульсивность\чувствительность
- Психические и тяжелые соматические заболевания (дефекты)
- Переживание «потери»/ влюбленность

Поиск выхода!





Как помочь?

- Медицинская помощь!
- Оцените собственное отношение к ситуации
- Поддержка в первую очередь, единство и простота воздействия
- НЕ обесценивайте причину
- НЕ избегайте разговора, но и НЕ навязывайте его
- НЕ принимайте просьбы и не давайте неисполнимые обещания
- НЕ читайте морали
- Старайтесь вызвать надежду на улучшение
- Обращать внимание на внутренний опыт человека
- Переход от хаоса к частичному контролю
- Выработать план действий
- Говорить о том, что вызывает боль и на «запретные» темы

*МУ «Городской Центр
психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»*

150014, г. Ярославль,
ул. Б.Октябрьская, д.122
т. 21-71-93



Сайт: <http://gc-pmss.ru/>

Группа «ВК» - «ГЦ ППМС
Ярославль»