



7

*шагов навстречу*

*или как помочь нашим детям  
решать жизненные задачи*

# Рост и взросление.

## Психологические и физиологические изменения

- повышенная утомляемость;
- повышенная возбудимость;
- раздражительность, импульсивность;
- повышенная внушаемость;
- впечатлительность;
- неустойчивость настроения;



7

# Рост и взросление.

## Психологические и физиологические изменения

- неустойчивость настроения,
- способность ярко чувствовать и остро переживать,
- неустойчивость самооценки,
- недостаточно адекватная оценка последствий своих действий,
- склонность к пессимистичной оценке будущего;
- тревога и беспокойство о себе, родных, учебе, сверстниках, будущем.



# Трудности взросления

- одиночество, чувство оставленности,
- переживание безбудущности, безнадежности,
- дефицит конструктивных способов справиться с трудностями,
- дефицит конструктивных способов выразить гнев и справиться со злостью.

7





**7**  
**Как нам помочь  
нашим детям?**



# Разорвать замкнутый круг одиночества

*Одиночество – потенциальная детерминанта  
антивитального поведения подростков*



## **Быть чуткими к душевному здоровью ребенка**

*Депрессивное состояние у детей рассматривается как один из ведущих факторов риска развития антивитального поведения*



**Помочь подростку понять себя,  
свои переживания и чувства,  
чтобы он мог с ними справиться**

*Эмоциональная нестабильность увеличивает риск  
антивитаьного поведения*





# Приручить гнев

*Агрессия, гнев и антивитальное поведение  
тесно связаны*



# Смотреть вперед вместе с надеждой и оптимизмом

*Наиболее часто среди факторов риска антивитаального поведения подростков упоминаются безнадежность, безбудущность и переживание брошенности, ненужности, одиночества*



# Помочь освоить стратегии совладания со стрессом

*нехватка активных способов совладания со стрессом  
является фактором риска саморазрушающего  
поведения среди подростков и молодежи*



**Создать место,  
в которое хочется вернуться,  
создать отношения, которыми  
дорожат**



# Родителям тоже нужна помощь

<https://telefon-doveria.ru>

[www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)

[www.fond-detyam.ru](http://www.fond-detyam.ru)

