

## Психолог

➤ психологическое консультирование по вопросам: межличностные отношения; предупреждение и преодоление семейных конфликтов; детско-родительские отношения; развитие детей и подростков.

➤ психодиагностика и обследование личности: изучение личности, установление форм степени социальной дезадаптации детей, определение интеллектуального развития, изучение особенностей ребенка, степень готовности к школе.

➤ психолого-педагогическая коррекция: эмоционального состояния и поведения клиента (неблагоприятные формы эмоционального реагирования, конфликтные отношения родителей с детьми, нарушения общения у детей и т. д.)

➤ индивидуальные и групповые занятия с детьми: «арт-терапия» (рисуночные тесты), тренинги, сказкотерапия и др.

Уважаемые граждане!  
Мы всегда рады видеть вас в нашем Центре!

Режим и график работы  
с 08:30 до 17:00  
обед: с 12:00 до 12:30  
Суббота, воскресенье - выходной

### Психолог

Практ Виктор Викторович  
(по предварительной записи)



Запись на консультации к специалистам по телефону



8 (958) 227-86-85

8 (3435) 40-60-08

Наш адрес

622048, Свердловская область, г. Нижний Тагил,  
улица Максарева, 11.



Сайт

<http://zabota065.msp.midural.ru>



Министерство социальной политики  
Свердловской области

Государственное автономное учреждение  
социального обслуживания  
Свердловской области  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения  
«Золотая осень»  
города Нижний Тагил»

Право на жизнь  
Как помочь ребенку в  
трудной ситуации



г. Нижний Тагил



*Уважаемые родители, данная брошюра призвана помочь Вам разобраться в таком сложном и жизненно важном вопросе – сущиде детей и подростков.*

*Когда у Вас возникают опасения насчет своего ребенка или подростка, первым делом спросите себя, что с Вашими отношениями:*

- Доверяет ли он Вам?*
- Уверен ли, что любим, ценен, нужен?*

Часто родителям кажется само собой разумеющимся, что они ребенка любят, и он знает об этом. А подросток вовсе в этом не уверен, наоборот, считает, что «без меня им будет только лучше», «я всем порчу жизнь» и т. п. Если 90% Вашего с ним общения – словесные нравоучения и подробные объяснения, что он сделал и что не так, в чем не такой, как Вам надо. При этом детские радости вроде ласковых слов, объятий, совместных прогулок и подарочков «просто так» давно позади, какой еще он может сделать вывод?

Можете ли Вы выдержать сильные, в том числе негативные, чувства ребенка?

Когда Вы способны выдерживать своего ребенка, тогда он спокоен, покладист и всем доволен.

### **Что делать, если Ваш ребенок переживает кризисную ситуацию:**

1. Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с ним.

2. Выразить поддержку способами, близкими и понятными именно Вашему ребенку (объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала, признание и т.д.).

3. Помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.

4. Научить ребенка и самому навыкам расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных ситуациях.

5. При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру).

6. Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон и питание). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт или кино, и т.д.).

7. Направить эмоции подростка в социально приемлемые формы (агрессию в активный вид спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры, творчество, искусство).

**Главное, помнить: самое важное – отношения.**

– Не оценки, ни правила поведения, ни внешность, ни чистота в комнате, ни будущее. Вы можете ссориться и ругаться, но никогда не «сдавайте» ребенка внутри себя.

– Подумайте, если завтра Вам предложили его заменить на другого, более умного, послушного и ответственного подростка, Вы бы согласились? Или Вам нужен этот, ВАШ, какой есть?

– Важно, чтобы и ребенок тоже знал Ваш ответ на этот вопрос!

