



Мне нужна помощь, чтобы

поговорить с моим подростком о психическом здоровье



ParentClub.scot

Мы готовы
вам помочь

Почему важно разговаривать

- Разговоры о чувствах помогают сделать психическое здоровье нормальной частью жизни.
- Когда подростки чувствуют, что разговаривать не опасно, они более склонны приходить к вам со своими заботами.

Наилучшие советы для разговоров

#1 Разговаривайте понемногу и часто

Сделайте разговоры о чувствах частью повседневной жизни. Короткие, регулярные моменты общения помогают создавать комфорт.

#2 Выбирайте непринужденную обстановку

Говорить проще в ходе совместной деятельности, например, на прогулке, при приготовлении еды или просмотре чего-то.

#3 Помогите им выразить свои чувства

Некоторым подросткам трудно найти слова. Попробуйте использовать эмодзи, искусство или колесо эмоций, чтобы начать обсуждение.

#4 Проведите сравнение между «большими» и «маленькими» чувствами

Объясните, что все чувства нормальны, но некоторые из них могут задержаться и требуют внимания, точно так же, как незаживающая болячка.

#5 Слушайте не перебивая

Полностью сосредоточьтесь на сказанном и не спешите предлагать решения; быть по-настоящему услышанным важнее, чем получить быстрые ответы.

Язык имеет значение

Избегайте пренебрежительных терминов, таких как «сумасшедший» или «псих». Подростки замечают, как мы говорим о психическом здоровье, и уважительный язык помогает уменьшить стигматизацию.

На что нужно обращать внимание

Хотя у каждого подростка бывают перепады настроения, вам есть о чем беспокоиться, заметив:

- Стойкую замкнутость или раздражительность
- Изменения сна
- Физические жалобы, например, на боль в животе
- Повышенную прилипчивость или агрессию

Если эти признаки не проходят, поговорите с врачом или учителем подростка.



Поддержка благополучия и трудных разговоров

Забота о психическом здоровье семьи

Поддержка психического здоровья – это не только разговоры, дело также в том, как живет ваша семья.

- ✓ Выходите на свежий воздух и больше двигайтесь
- ✓ Совместно занимайтесь осознанной деятельностью
- ✓ Создайте распорядок дня, включающий периоды отдыха и контакта

Создание спокойного пространства

Отведите небольшой, спокойный уголок (или даже соберите коробку с успокаивающими предметами, такими как раскраски или антистрессовые игрушки), где ваш подросток может расслабиться без помех.

Полезные ресурсы

Существуют организации и линии поддержки, которые могут помочь как вам, так и вашему подростку, например:

- **Childline** – поддержка для молодежи
- **YoungMinds** – советы и занятия
- **Breathing Space** – поддержка психического здоровья в Шотландии
- **Mind** и **SAMH** – более широкие ресурсы для психического здоровья
- **Shout** – возможность смс-поддержки круглосуточно/без выходных

Найдите дополнительную поддержку и практические советы на сайте: parentclub.scot

Фейсбук: @ParentClubScotland

X: @parentclubscot

Инстаграм: @ParentClubScotland

