



## ПАМЯТКА

### «Как поддержать подростка если он в депрессии?» (для родителей)



**Иницилируйте разговор с подростком, не превращая его в допрос.**

Задавайте простые и искренние вопросы: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?», «Чем я могу тебе помочь?».



**Направляйте разговор в сторону душевной боли:** именно вам, а не чужим людям подросток может рассказать о личных, болезненных переживаниях. Это облегчит его состояние.



**Постарайтесь увидеть ситуацию глазами подростка, будьте на его стороне.**



**Признайте проблемы подростка и проявите сочувствие.**



**Разговаривайте с подростком на равных.**

Если хотите дать совет, спросите разрешения. Поделитесь собственным опытом разрешения схожей ситуации.



**Сохраняйте самообладание и будьте терпеливы.**

Не бойтесь показаться беспомощным или глупым в сложной ситуации: главное – будьте рядом с ребенком и поддерживайте его. Если не знаете, что сказать – не говорите ничего, просто будьте рядом!

**ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ**

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...



## ЖАДЫНАМА

«Егер жасөспірім депрессияға ұшыраса оны қалай қолдауға болады?»  
(ата-аналарға арналған)



**Жасөспіріммен әңгімені оны жауап алуға айналдырмай бастаңыз.**

Қарапайым және шынайы сұрақтар қойыңыз: "менің ойымша, сен соңғы кездері ренжіген сияқтысың, сенде бірдеңе болды ма?", "Мен саған қалай көмектесе аламын?"».



**Әңгімені жүректің ауыртпалығына бағыттаңыз:** жасөспірім жеке, ауыр тәжірибелер туралы бейтаныс адамдарға емес, сізге айта алады. Бұл оның жағдайын жеңілдетеді.



**Жағдайды жасөспірімнің көзімен көруге тырысыңыз, оның жағында болыңыз.**



**Жасөспірімнің проблемаларын мойындаңыз және жанашырлық танытыңыз.**



**Жасөспіріммен тең дәрежеде сөйлесіңіз.**

Егер сіз кеңес бергіңіз келсе, рұқсат сұраңыз.

Ұқсас жағдайды шешудің жеке тәжірибесімен бөлісіңіз.



**Сабырлы болыңыз және шыдамды болыңыз**

Қиын жағдайда дәрменсіз немесе ақымақ болып көрінуден қорықпаңыз: ең бастысы – баланың жанында болу және оны қолдау. Егер сіз не айтарыңызды білмесеңіз-ештеңе айтпаңыз, тек жанында болыңыз!

**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА** **ТӘУЛІК БОЙЫ**  
**ҚОҢЫРАУ ШАЛ** **СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ**

Жасөспірімдер мен ата-аналарының арасында

7-708-08-74-201  
37-08-58

**Сен** - Өз өмірің мен проблемаларың туралы  
- Достық пен ақырамаған махаббат туралы  
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы  
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы  
**сөйлесе аласың**