

Центр  
психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи



### О нас

Центр является государственным бюджетным учреждением, оказывающим психолого-педагогическую, медицинскую и социальную помощь детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации.

### Миссия Центра:

создание, реализация и сопровождение условий психолого-педагогической и медико-социальной помощи в воспитании, получении образования, социализации независимо от индивидуальных особенностей, психических и физических возможностей детей.



Центр  
психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи

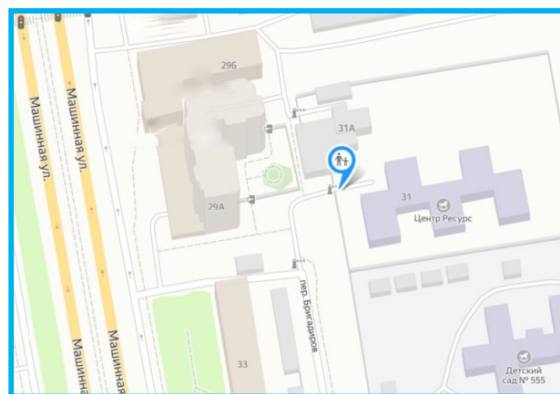


Мы находимся по адресу:

г. Екатеринбург ул. Машинная, д. 31,  
телефон (343) 221-01-57 (доб. 130) приемная;  
электронный адрес: [info@center-resurs.ru](mailto:info@center-resurs.ru).

Телефон руководителей подразделений:  
ОППМСП и СРП: (343) 221-01-57 (доб. 600)  
ЦПМПК СО: (343) 221-01-57 (доб. 200)  
ОДО: (343) 221-01-57 (доб. 401)  
ИДО: (343) 221-01-57 (доб. 700)

Заместитель директора:  
(343) 221-01-57 (доб. 400)



Официальный сайт  
<https://ресурс.дети>



Канал в MAX  
[https://max.ru/id6662126020\\_gos](https://max.ru/id6662126020_gos)



Министерство образования  
Свердловской области

Государственное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «Ресурс»



Инструкция по выживанию  
для родителей подростка  
(советы врача-психиатра)



ул. Машинная, д. 31, г. Екатеринбург  
тел. (343) 221-01-57

## Что сейчас происходит с моим ребенком?

Поведение подростка объясняется не «вредностью», а перестройкой мозга. Представьте машину с мощным газом (эмоции) и слабыми тормозами (самоконтроль).

### Три главных факта:

#### 1. Эмоциональные качели:

Гормональный фон меняется ежечасно. Отсюда — резкие перепады настроения.

#### 2. Поиск новизны:

Мозг требует дофамина. Подростку жизненно необходимо пробовать новое и рисковать. Это не ошибка воспитания, а механизм взросления.

#### 3. «Спящий режим»:

У подростков сбиваются биологические часы. Мелатонин вырабатывается позже, поэтому они «совы». Хронический недосып — частая причина раздражительности.

## Ключевые советы психиатра

### Правило «Трех П»:

#### **Помогать, Понимать, Предвидеть**

#### 1. Вместо запретов — диалог (учим думать).

Подросток не видит последствий. Станьте его «внешним мозгом».

Не надо: «Не смей туда идти!»

Надо: «Я волнуюсь. Если ты пойдешь, что будешь делать, если станет страшно? Как позвонишь мне?»

Это учит анализировать риски.

#### 2. Сон — это здоровье.

Договоритесь убирать гаджеты за 1 час до сна (синий свет убивает мелатонин).

Объясните, что сон до 24:00 — лучшее лекарство от тревоги.

#### 3. Выбирайте битвы.

Можно закрыть глаза: стрижка, стиль одежды, беспорядок в комнате, музыка.

Нельзя закрывать глаза: Алкоголь, наркотики, агрессия к близким, уход из дома.

## «Красные флаги»: когда пора к врачу?

Не путайте сложный возраст с болезнью.

Срочно обратитесь к психиатру или психотерапевту, если вы замечаете:

- изоляцию: подросток перестал выходить из дома и общаться с друзьями (более 2 недель);
- апатию: резкое падение успеваемости, потеря интереса ко всему, что раньше нравилось;
- самоповреждения: порезы, ожоги на теле. Это не позерство, а способ справиться с болью;
- мысли о смерти: фразы «меня не будет», «не хочу жить», «всем будет лучше без меня». Любая угроза суицида должна восприниматься всерьез.

### ИТАК:

- НЕ читайте нотации. Подросток вас не слышит, когда вы кричите. Говорите спокойно и коротко.
- ХВАЛИТЕ за мелочи. В этом возрасте им кажется, что они «плохие». Им жизненно нужно знать, что вы их любите просто так, а не за оценки.
- БУДЬТЕ рядом. Иногда лучшая помощь — просто сидеть рядом на кухне и пить чай молча.
- БЕРЕГИТЕ себя. Спокойный родитель — лучший «якорь» для штормящего подростка.