

Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия у своего ребенка. Переживание подростком кризисной ситуации можно определить по следующим **симптомам**:

- ♦ изменение аппетита и веса тела;
- ♦ потеря энергии;
- ♦ изменение продолжительности сна;
- ♦ изменение психомоторной активности;
- ♦ социальная замкнутость;
- ♦ несвойственная раньше агрессивность;
- ♦ соматические жалобы;
- ♦ ожидание наказания.



Примерные фразы для оказания эмоциональной поддержки ребенку

- ♦ Начало разговора: *«Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»*
- ♦ Активное слушание (пересказать то, что ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей): *«Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»*
- ♦ Расширение перспективы: *«Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг? Чем я могу тебе помочь?»*
- ♦ Нормализация, вселение надежды: *«Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».*



Наши контакты:
г. Краснодар, ул. Железнодорожная, 2/1
телефон: +7(861)992-66-73
<https://cdik-center.ru/>
E-mail: diagn@bk.ru

Психологическая поддержка подростка в кризисных ситуациях

В помощь родителям (законным представителям)

У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями. С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе.

Кризисная ситуация — это ситуация при которой человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может с ней справиться, используя привычные средства.

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую, обидную, оскорбительную, несправедливую, глубоко ранящую. Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний своего ребенка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребенка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными



Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка

- ♦ несчастная любовь
- ♦ ссора, острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя)
- ♦ отвержение, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете
- ♦ тяжелая жизненная ситуация (например, смерть близкого человека)
- ♦ разочарование в своих успехах на фоне высоких требований родителей
- ♦ нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕЖИВАЕТ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ?

- ♦ Разговаривайте с ребенком, поддерживать эмоциональную связь, следите за его реакциями.
- ♦ Выражайте поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала).
- ♦ Направляйте эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в физические нагрузки, душевные переживания в доверительные разговоры, творчество).
 - ♦ Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания).
- ♦ Давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход с друзьями).
 - ♦ Помогайте конструктивно решать проблемы с учебой. Помните, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.
 - ♦ Научитесь самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.
 - ♦ При необходимости обращайтесь за консультацией к специалисту (психологу, неврологу, психиатру).



Способы сглаживания кризисных проявлений:

ПОИСК КОМПРОМИССОВ.
В конфликтных ситуациях необходимо находить «точки соприкосновения» интересов.

РАВНОПРАВИЕ.
Необходимо вовлекать подростка в обсуждение семейных дел, проблем, планов. Важно предоставить ему возможность высказаться, учитывать его мнение при принятии окончательного решения.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ.
Не стоит поддаваться на провокации подростка.

ПРАВИЛА ДЛЯ ВСЕХ.
Определенные требования, традиции должны соблюдаться всеми членами семьи. Никому не дается послаблений («едим в столовой, после 9 часов не включаем музыку, выносим мусор по очереди»).

ИНТЕРЕС, ПОощРЕНИЕ, ПОДДЕРЖКА.
Необходимо интересоваться увлечениями ребенка, хвалить за проявления самостоятельности и ответственности, делегировать обязанности как выражение доверия.

