**Памятка для родителей**

**Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе**

#### Уважаемые родители!

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. 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 своего ребёнка.

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать *любая* ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний своего ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

**Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка**:

- любая ситуация, *субъективно* переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка;

* несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;
* ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);
* травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;
* тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);
* разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;
* неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

**Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими *личностными особенностями:***

* импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);
* перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);
* агрессивное поведение, раздражительность;
* неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;
* нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»;
* самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;
* тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

***Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию:***

- Разговаривать, *поддерживать эмоциональную связь* с подростком (подробнее см. в книгах 1-4 из списка литературы).

- Выражать поддержку способами, близкими и *понятными именно вашему ребёнку* (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).

- Направлять *эмоции* ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).

- Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку *возможность получать радость, удовлетворение* от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.

- Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.

- Научиться самому и научить ребенка применять *навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния* в сложных, критических для него ситуациях (см. в книге О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»).

- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации) [см. ниже «Куда обращаться»].

##### Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии

* Успокоиться самому.
* Уделить всё внимание ребёнку.
* Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
* Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
* Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

##### Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки

1. Начало разговора: «*Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось*?»;
2. Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей:

###### «Правильно ли я тебя понял(а), что …?»

1. Прояснение намерений: «*Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось*?»

###### Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?»

1. Нормализация, вселение надежды: «*Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит*».

##### Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

* 1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...». НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй!»
  2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».
  3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
  4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»
  5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»
  6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?», СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»

Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.

Признаки депрессивных реакций у подростков

1. Снижение интереса к деятельности, *потеря удовольствия* от деятельности, которая раньше нравилась.
2. *Уклонение от общения*: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
3. *Снижение успеваемости* из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
5. Вялость, хроническая усталость.
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, *никчемности*.
7. *Телесное недомогание*: головная боль, проблемы с желудком.
8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.
9. Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки). В последние годы проблема подростковых суицидов стоит довольно остро: по данным ВОЗ, Россия занимает одно из первых мест по количеству детских и подростковых суицидов в Европе.
10. Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно. Насторожить взрослого могут следующие признаки в психологическом состоянии и поведении ребёнка (подробнее см. у О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах» и Е.М. Вроно «Предотвращение самоубийства подростков»).

## Куда обращаться в кризисных ситуациях

* **Всероссийский Детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122** или **(383)** **276–35–16**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для [детей в трудной жизненной ситуации](http://www.ya-roditel.ru/deti-v-trudnoj-zhiznennoj-situacii/), подростков и их родителей.

* **Городской центр психолого-педагогической поддержки «Родник»,** Служба ***кризисной психологической помощи***. **(383) 276-02-11**,

**(383) 276-02-12**. Ул. Народная, 13

* **Центр психолого-педагогической поддержки молодежи «Алиса»**,

**(383) 266-63-48, (383) 06-38—84,** ул. Никитина, 15

* **ГБУЗ НСО «НОДКПНД»** (психоневрологический диспансер), Ул. Романова, 23а
* Общая регистратура: тел. 349 -59 -71
* Кабинет антикризисной помощи: тел. 296-57-52
* Неотложная помощь: 8 913-709-90-64 ***(по живой очереди в день обращения)***
* **Клиника Инсайт** (частный центр), Бориса Богаткова, 24, **(383) 266-06-15, (383) 266-00-21,**
* **Клиника «Анима»** (частный центр), Кирова, 27/3, **(383) 263-13-03** (единый номер), **(383) 255-97-55, (383) 209-10-55**

## Запомнить:

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.
2. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.
3. Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

## Что почитать

### ***Родителям:***

1. *Общаться с ребёнком. Как?* / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008.

Само название книги уже говорит за себя. Как можно и нужно общаться с неуправляемым ребенком, чтобы он слушался? Как общаться с разгневанным или чем-то расстроенным ребёнком? Как общаться с людьми в принципе? Эта работа стала классическим трудом по воспитанию детей и помогла найти общий язык с ребёнком уже не одному поколению родителей.

1. *Книга для неидеальных родителей*, или Жизнь на свободную тему. / Ирина Млодик. (Родительская библиотека). — М.: Генезис, 2009. 3-е изд. — 232 с.

Эта книга — не руководство по эксплуатации прибора под названием «ребенок», это размышления и наблюдения опытного психолога, работающего со взрослыми и детьми, чьи судьбы, истории и примеры могут помочь каждому, кто хочет вырастить счастливого человека, творящего собственную судьбу, она о том, как не воспитывать, а жить любя.

1. *Как любить ребёнка* / Януш Корчак. Издательство «Книга», 1980.

Не только поляки чтут выбор своего бессмертного учителя не бросать своих подопечных до самого конца. Его имя внесено в святцы и мировой педагогики, и элементарной человеческой порядочности. И именно в его устах, под его пером в высшей степени правомерно звучит дидактическое, даже назидательное наставление: как любить детей.

1. *Воспитание без стресса* / Марвин Маршалл. Издательство «Эксмо». 2013.

Воспитание детей – это навык. И, как любой другой навык, требует освоения. Книга всемирно известного эксперта по воспитанию доктора Марвина Маршалла преобразит родительскую жизнь. Она расскажет о том, как вырастить детей успешными, самостоятельными и ответственными, не прибегая при этом к подкупам, угрозам или наказаниям.

1. *Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?* / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с.

В книге в доступной форме представлены научно-практические наработки, связанные с особенностями суицидального поведения современных подростков и молодежи; описаны факторы, симптомы суицидального поведения подростков. Книга содержит рекомендации родителям, на что в поведении ребенка стоит особо обращать внимание, как подготовиться и побеседовать с подростком на тему жизни и смерти, смысла жизни, куда, в случае необходимости, стоит обратиться за помощью специалистов.

### ***Детям и подросткам:***

1. *Что такое чувства?* / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011.
2. *Смысл жизни* / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011.

Вопросы! Больше вопросов! Дети часто о чем-нибудь спрашивают. Взрослые не всегда любят отвечать. В книгах знаменитого психолога, философа-практика и эксперта ЮНЕСКО Оскара Бренифье вопросы о важном - часть забавной игры. И детям, и взрослым интересно в нее играть, получая удовольствие от процесса. (Для детей 7-15 лет)

1. *Как строить мосты, а не стены.* Книга для детей неидеальных родителей / Ирина Млодик. Издательство «Феникс», 2013.

Родители часто не могут преодолеть особый порог в обсуждении с детьми некоторых щекотливых вопросов. Ребенок понимает, что темы смерти, развода, сексуальных отношений, алкоголизма и наркомании, переезда и многие другие, являются запретом. Чем-то из ряда вон. Чем-то неудобным, страшной черной дырой, куда не стоит и заглядывать нормальному человеку. (Для детей среднего школьного возраста).

1. *Предотвращение самоубийства подростков.* Руководство для подростков / Вроно Е.М. Академический проект, 2001 г.

В этой книге автор помогает подросткам научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, учит, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. (При возникновении соответствующего запроса (интереса к теме) со стороны ребенка, для детей среднего и старшего школьного возраста).

## Что посмотреть

***Родителям:*** «В моей смерти прошу винить Клаву К.» (Н. Лебедев, Э. Ясан, 1979);

***Вместе с подростком:*** «Это очень забавная история» (“It’s Kind of a Funny Story” А. Боден, Р. Флек, 2010).