

Памятка для родителей

Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе

Профилактика аутодеструктивного поведения

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 нами своими мыслями. 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 эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами (употребление ПАВ, игровая зависимость, суицид и т.д).

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

- любая ситуация, переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая.
- 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).

Что может чувствовать подросток, когда оказался в трудной ситуации в жизни? все безнадежно; хочется расплакаться и думать только о худшем; боль невыносима; все бесполезно, и я никому не нужен; тело будто не принадлежит мне и иногда хочется замереть, и не двигаться.

Признаки неприятия трудной жизненной ситуации

Эмоциональные: шок, отвержение, потеря веры (мир начинает рассматриваться как пугающее и опасное место); ярость, раздражение, скачки настроения; вина, стыд, самообвинение; чувства тоски и безысходности; растерянность, нарушение концентрации; тревога и страх; пугливость, суетливость; замкнутость; избегание общения с людьми; ощущение брошенности.

Физические: бессонница и ночные кошмары; потеря или усиление аппетита, поэтому увеличение или потеря веса; отвращение и неуважение к себе, своим потребностям; желание причинить себе боль. острые и хронические боли; повышенная утомляемость; мышечное напряжение.

Что делать

- 1. Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.*
- 2. Выразить поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.)*
- 3. Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки)*
- 4. При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации)*
- 5. Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях*

Естественные способы снятия психоэмоционального напряжения

- 1. Спортивные занятия.*
- 2. Контрастный душ.*
- 3. Громко петь (хорошая профилактика ОРВ).*
- 4. Покричать то громко, то тихо.*
- 5. Танцевать под любимую музыку.*
- 6. Вдохнуть глубоко до 10 раз.*
- 7. Погулять, в парке на природе.*
- 8. Скомкать или порвать бумагу.*

Рекомендации для родителей

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 ...?»
3. **Прояснение намерений:** «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»
4. **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?»
5. **Нормализация, вселение надежды:** «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит»

Телефоны поддержки

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей **8-800-2000-122**