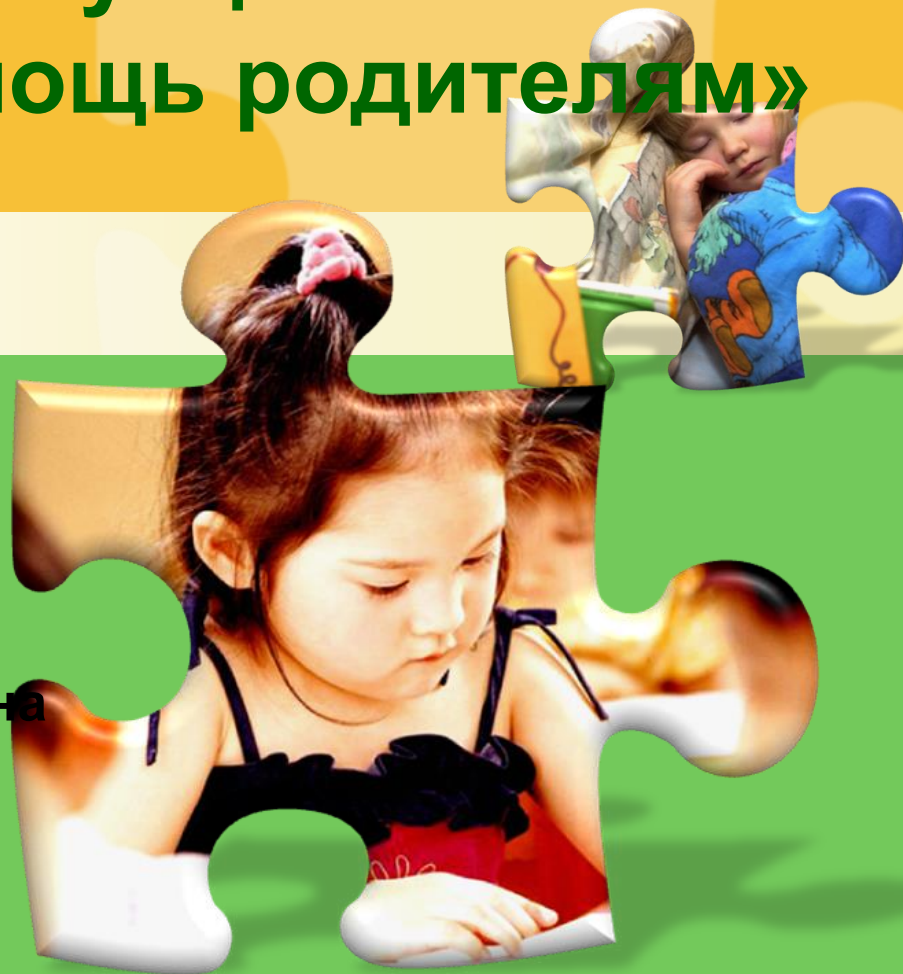


# «Кризисные ситуации в жизни подростка: помощь родителям»

Запорожец И.А.,  
социальный педагог,  
педагог-психолог  
МКОУ СОШ №15 им. В.И.Костина

2019-2020 уч.год



ЧТО

ВАЖНО

ЗНАТЬ

РОДИТЕЛЯМ:



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. 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*.

# Кризисы, с которыми могут столкнуться наши дети:



- 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);

- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;



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



# 3 фактора семейного воспитания:



Создание  
безопасной и  
комфортной  
атмосферы в  
семье

Хорошие  
взаимоотношения  
родителей

Хорошие  
взаимоотно-  
шения с  
ребенком





Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребёнок в школе, в компании сверстников.

Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного не случилось».



# **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 (соц. 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 и вас ситуациях*
- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, психиатру, психологу зависимости от ситуации)





## *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 он





[www.themegallery.com](http://www.themegallery.com)

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:



[www.themegallery.com](http://www.themegallery.com)

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.*

# *Необходимо 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.



# ***Куда обращаться в кризисных ситуациях:***



[www.themegallery.com](http://www.themegallery.com)

- Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122
- Телефоны ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ экстренной психологической помощи 88612458282, 89882458282
- Телефон доверия уполномоченного по правам ребенка в Краснодарском крае 8 861 268-41-17
- Единый телефон доверия ГУ МЧС России по Краснодарскому краю 8 861 268-64-40
- Телефон линии «Ребенок в опасности»  
Следственный комитет Краснодарского края  
8 861 267-35-40



**ЛЮБИТЬ И БЕРЕЧЬ**