

ЧТО МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ НА ТО, ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ?

- 1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен ...» и т.д.**
- 2. Частые смены настроения.**
- 3. Изменения в привычном режиме питания, сна.**
- 4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.**
- 5. Стремление к уединению.**
- 6. Потеря интереса к любимым занятиям.**
- 7. Внезапные смены настроения.**
- 8. Раздача значимых (ценных) вещей.**
- 9. Пессимистические высказывания, «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.**
- 10. Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе).**
- 11. Употребление психоактивных веществ.**
- 12. Чрезмерный интерес к теме смерти.**

**В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНОК ИСПЫТЫВАЕТ СИЛЬНОЕ ОТЧАЯНИЕ, ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА, ОН НЕ ВИДИТ ВЫХОДА.
ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ!**

СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)**
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми**
- Несчастная любовь или разрыв романтических отношений**
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание)**
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха**
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства)**
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия)**



- Тебе плохо?
- Тебя обижают?
- Тебе нужна помощь?

Куда можно обратиться за помощью:

Общероссийский детский телефон доверия:

8-800-2000-122

ГБУ «Центр диагностики и консультирования детей и подростков»:
г. Калининград, ул. Гостиная, д.7.

телефон: +7 4012 93-45-04, +7 4012 93-42-91,
+7 4012 93-43-66

*Государственное бюджетное учреждение для детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, Псковской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ПРИЗМА»*

КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА: КАК ПЕРЕЖИТЬ ИХ ВМЕСТЕ

(памятка для родителей)



*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
Но отдельного человека всегда можно»
И. Бродский*

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

- 1. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?**
- 2. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?**
- 3. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?**
- 4. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?**
- 5. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?**
- 6. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?**
- 7. Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?**
- 8. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?**
- 9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?**
- 10. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?**
- 11. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?**
- 12. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?**
- 13. Вы первым идёте на примирение, разговор?**
- 14. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?**

Если на все вопросы вы ответили «ДА», значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство «НЕТ», то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ:

- 1. Расспрашивайте и говорите с ребёнком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».
- 2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен.** Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагressию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей.
- 3. Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков ещё только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребёнок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.
- 4. Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток всё равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.

5. Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

6. Давайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.

7. Доверяйте ребёнку, прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.

8. Любите своего ребёнка. Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

