Кризисные ситуации в жизни подростка



Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

* Несчастная любовь (неразделенная, разрыв отношений)
* Ссора \острый конфликт (с друзьями, родителями, учителями)
* Травля со стороны сверстников (запугивание, травля в соц.сетях)
* Разочарование в себе, своих успехах на фоне высоких требований близких людей
* Нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей и т.п.)

Поддерживать эмоциональную связь с ребенком

(Как дела? Как прошел твой день? Как ты себя чувствуешь? Что интересного сегодня было? Какие у тебя планы на выходные? при этом действительно слушать, а не использовать ответы ребенка для нравоучений!) Правило: Важно не количество проведенного вместе времени, качество!



Что делать?

Выражать поддержку, способами приятными ребенку (не нотациями!): объятия, совместное времяпровождение, похвала, подарки и т.п.)

Что делать?

Направлять эмоции подростка в социально приемлемые формы (агрессия, напряжение - спорт; душевные переживания - творчество, поделки, душевные разговоры)

Кружки и секции для детей в ГАУ ДО АО «Центр эстетического воспитания детей и молодежи».

* Хореография
* Вокал
* Театральное творчество
* Яхтинг
* Туризм
* Основы рукопашного боя
* Конкурсы и фестивали, концертные программы, соревнования и походы

 Что делать?

Помогать решать проблемы. Создавать чувство «плеча» (я рядом и помогу, научу)

Правило: ***мы осуждаем не ребенка, а поступок, который он совершил, при этом уча его, как можно было бы поступить в подобной ситуации.***



***Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии***

* Успокоиться самому
* Уделить ВСЁ внимание ребенку
* Вести беседу так, как будто вы располагаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас ничего нет
* Избегать нотаций и критики! Давайте ребенку возможность высказаться, сами говорите только тогда, когда перестанет он

Что делать?

Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных ситуациях

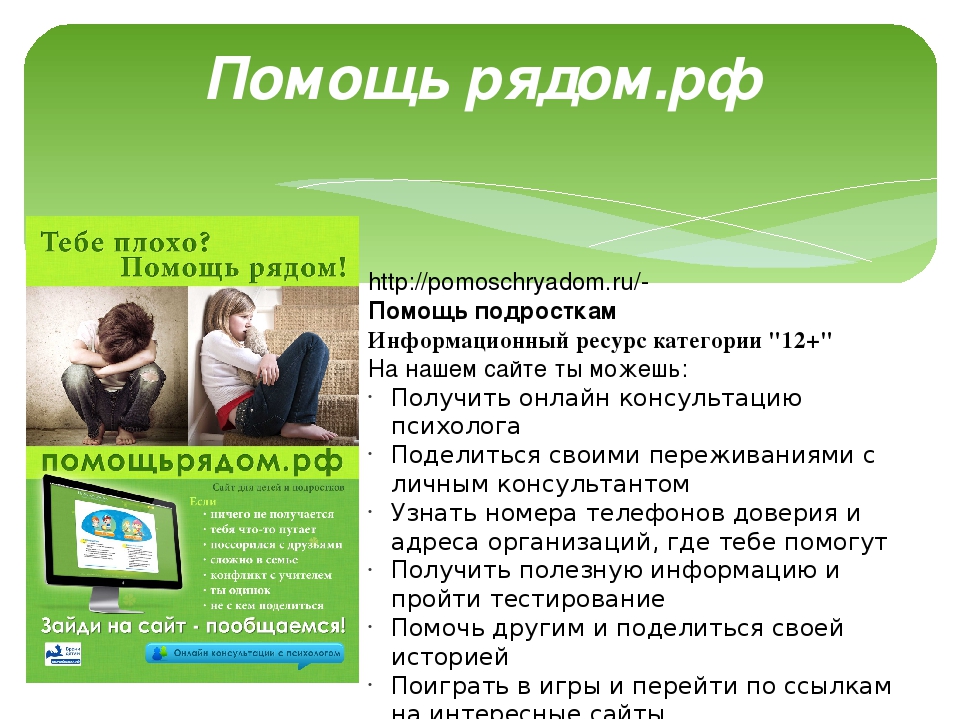
Что делать?

При необходимости обращаться за консультацией к специалистам (психологу, неврологу, семейному психологу и т.п. по ситуации)

**Куда можно обратиться за помощью? Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно).** Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей



Сайт «ПОМОЩЬ РЯДОМ» <https://pomoschryadom.ru/>.



Психологическая помощь детям и подросткам онлайн. На сайте вы можете: получить онлайн консультацию психолога, поделиться своими переживаниями по любому поводу с личным консультантом, узнать номера телефонов доверия и организаций, где помогут помочь другим и поделиться своей историей, перейти по ссылкам на интересные сайты

Запомнить: То, что взрослому кажется пустяком, для подростка может быть поводом для очень серьезных душевных переживаний. У подростков еще недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, поэтому Ваша помощь им необходима.

Родители могут помочь своему ребенку, если вовремя заметят и хотя бы поговорят со своим ребенком. Подростки обычно напрямую не просят о помощи и не говорят о проблемах, поэтому сами будьте внимательны к своему подростку и проявляйте искреннюю заинтересованность в его жизни.



Что должно насторожить?

* подавленное состояние подростка;
* появление рисунков на руках, царапин, порезов;
* Появление картинок, цитат суицидального характера;
* непривычное поведение;
* подросток дольше, чем обычно стал проводить время в социальных сетях.



Что полезно почитать родителям?

1. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер Как можно и нужно общаться с неуправляемым ребенком. Чтобы слушался. Как общаться с разгневанным или чем-то расстроенным ребенком? Как общаться с людьми в принципе? Эта работа стала классическим трудом по воспитанию детей и помогла найти общий язык с ребенком уже не одному поколению родителей.
2. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему./ирина Млодик. Размышления и наблюдения опытного психолога, работающего со взрослыми и детьми, чьи судьбы, истории и примеры могут помочь каждому, кто хочет вырастить счстливого человека, творящего собственную судьбу, она о том, как не воспитывать, а жить любя.
3. Воспитание без стресса/ Марвин Маршал. Воспитание детей- это навык. И, как любой другой навык, требует освоения. Книга всемирно известного эксперта по воспитанию преобразит родительскую жизнь. Она расскажет о том. Как вырастить детей успешными, самостояятельными. Ответственными, не прибегая при этом к подкупам, угрозам или наказаниям.
4. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В. 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: как побеседовать с подростком на тему жизни и смерти, смысла жизни. Куда в случае необходимости стоит обратиться за помощью специалистов.

Что полезно почитать подросткам?

1. Что такое чувства? / Оскар Бренифье. Дети часто о чем-нибудь. Взрослые не всегда любят отвечать. В книге знаменитого психолога, эксперта ЮНЕСКО воппросы это часть игры. И детям и взрослым интересно в нее играть, получая удовольствие от процесса.
2. Смысл жизни./ Оскар Бренифье.
3. Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей./ Ирина Млодик. Родители часто не могут преодолеть особый порог в обсуждении с детьми некоторых щекотливых вопросов. Такие темы как смерть, развод, сексуальные отношения, алкоголизм и наркомания, переезд и многие другие часто являются трудными для разговора с родителями. В книге же составлен грамотный разговор с подростками на эти темы.