



Памятка для родителей

Как преодолеть кризисные ситуации в жизни подростка

Психическая организация подростка очень нестабильна, причём на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и неадекватное представление о собственной компетентности, социальной компетентности в частности; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи.

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и жизни.

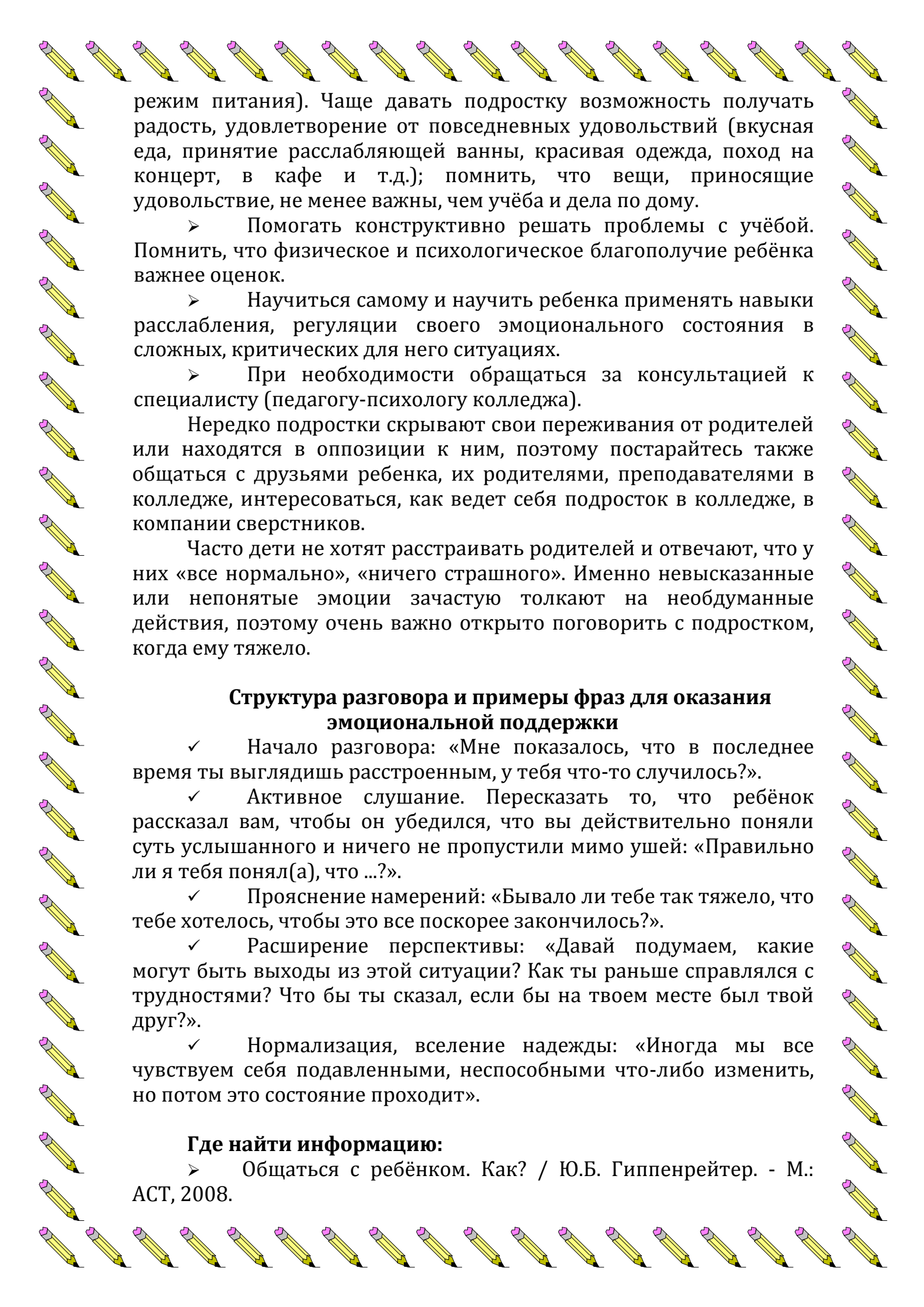
Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Конечно, надо понимать, что происходит на самом деле, потому что от этого зависят стратегия и тактика нашего поведения. Но относиться к каждому такому случаю мы должны с одинаковой долей серьезности.

Обращайте внимание на характерные признаки:

- ✓ прямо или косвенно говорит о смерти;
- ✓ раздаёт другим вещи, имеющие личную значимость;
- ✓ рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
- ✓ резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей;
- ✓ у подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию:

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
- 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 оценок.

- Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.

- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (педагогу-психологу колледжа).

Нередко подростки скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, преподавателями в колледже, интересоваться, как ведет себя подросток в колледже, в компании сверстников.

Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки

- ✓ Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?».

- ✓ 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 ...?».

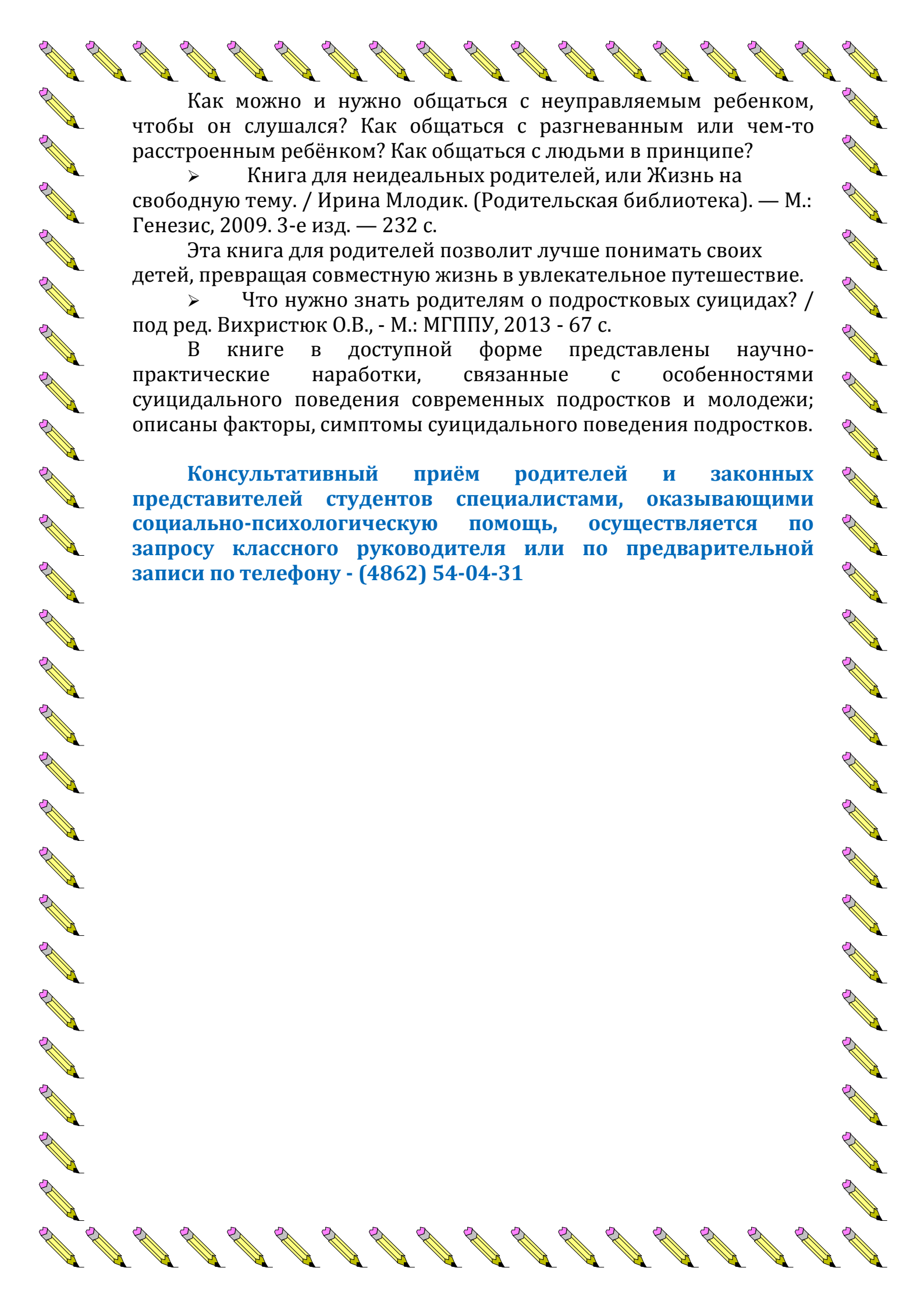
- ✓ Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?».

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

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

Где найти информацию:

- Общаться с ребёнком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, 2008.



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?

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

Эта книга для родителей позволит лучше понимать своих детей, превращая совместную жизнь в увлекательное путешествие.

➤ 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.

Консультативный приём родителей и законных представителей студентов специалистами, оказывающими социально-психологическую помощь, осуществляется по запросу классного руководителя или по предварительной записи по телефону - (4862) 54-04-31