

## *Памятка для родителей*

### **Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе**

Уважаемые родители!

У ваших 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 взрослыми своими мыслями. С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. 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.

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.

### **Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:**

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка;
- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;
- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, преподаватели);
- 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 учебе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;
- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

**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.

**Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию:**

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком (подробнее см. в книгах из списка литературы).
- Выразить 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 (см. в книге О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям?»).
- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, психологу, психиатру, семейному психологу).

### **Что почитать**

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

1. 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 (подробнее см. в книге Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?»).

В книге в доступной форме представлены научно-практические наработки, связанные с особенностями поведения современных подростков и молодежи. Книга содержит рекомендации родителям, на что в поведении ребенка стоит особо обращать внимание, как подготовиться и побеседовать с подростком на тему жизни и смерти, смысла жизни, куда, в случае необходимости, стоит обратиться за помощью специалистов.

2. Книга «Детям и подросткам: Что такое чувства?»/ Оскар Бренифье. М.:Клевер-Медиа-Групп, 2011.

3. «Смысл жизни» / Оскар Бренифье. М.:Клевер-Медиа-Групп, 2011.

Вопросы! Больше вопросов!

Дети часто о чем-нибудь спрашивают. Взрослые не всегда любят отвечать. В книгах знаменитого психолога, философа-практика и эксперта ЮНЕСКО Оскара

Бренифье вопросы о важном - часть забавной игры. И детям, и взрослым интересно в нее играть, получая удовольствие от процесса.

4. Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей / Ирина Млодик. Издательство «Феникс», 2013.

Родители часто не могут преодолеть особый порог в обсуждении с детьми некоторых щекотливых вопросов. Ребенок понимает, что темы смерти, развода, сексуальных отношений, алкоголизма и наркомании, переезда и многие другие, являются запретом. Чем-то из ряда вон. Чем-то неудобным, страшной черной дырой, куда не стоит и заглядывать нормальному человеку.

5. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков / Вроно Е.М. Академический проект, 2001 г.

В этой книге автор помогает подросткам научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, учит, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. (При возникновении соответствующего запроса (интереса к теме) со стороны подростка).

### **Что посмотреть·**

- 1.Родителям: «В моей смерти прошу винить Клаву К.» (Н. Лебедев, Э. Ясан, 1979)·
2. Вместе с подростком: «Это очень забавная история» (А.Боден, Р. Флек, 2010).