

**КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ  
В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА:  
КАК ПЕРЕЖИТЬ ИХ ВМЕСТЕ  
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



Подготовила  
педагог-психолог  
МБОУ ДСОШ №5  
Элбакян А.А.

# Уважаемые родители !

У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться со 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;**

- **несчастливая 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);**
- **разочарование в своих успехах в школе 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.**
- **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 школьных оценок.**
  - **При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу - в 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 говорить он.*

