

Памятка для родителей

Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе

Уважаемые родители!

У 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. Подросток раним, 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, 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 подростка;
- 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.
- научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.

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 поучительно-высокомерная, наставническая интонация в разговоре;
- дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Подготовила: педагог-психолог Лушникова Д.А.