

## ЧТО МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ НА ТО, ЧТО ПОДРОСТОК НАХОДИТСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ?

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен ...» и т.д.
2. Раздача значимых (ценных) вещей.
3. Чрезмерный интерес к теме смерти (стихотворения, группы в социальных сетях).
4. Пессимистические высказывания, «у меня ничего не получится», «я не смогу», «мое будущее безнадежно» и т.д.
5. Стремление к уединению, уход в себя.
6. Потеря интереса к любимым занятиям.
7. Внезапные смены настроения «из крайности в крайность».
8. Изменения в привычном режиме питания, сна.
9. Резкое снижение интереса к привычной деятельности (увлечениям, учебе).
10. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.

**В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНОК ИСПЫТЫВАЕТ СИЛЬНОЕ ОТЧАЯНИЕ, ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА, ОН НЕ ВИДИТ ВЫХОДА...**

**ВНИМАНИЕ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ!**

## СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

- + Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)
- + Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми
- + Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений
- + Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, в том числе развод родителей, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание, насилие в семье, неблагоприятная или конфликтная семейная ситуация)
- + Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (в том числе неоправданные завышенные ожидания как от самого себя, так и от других людей)
- + Резкое изменение социального окружения и трудности адаптации, потеря друзей (например, в результате смены места жительства)
- + Недостаточное позитивное внимание со стороны родителей (отсутствие эмоционального контакта, критика, постоянная занятость родителя, игнорирование потребностей подростка во внимании)

### Куда обратиться за помощью?

По телефону психологической помощи по г.Гродно и Гродненской области **170**;

к педагогу-психологу своего учреждения образования;

к педагогу-психологу Сморгонского СПЦ по номеру **4-83-38**.

Государственное учреждение образования  
«Сморгонский социально-педагогический центр»

## КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА: КАК ПЕРЕЖИТЬ ИХ ВМЕСТЕ

(памятка для родителей)



*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,  
Но отдельного человека всегда можно»*

*И. Бродский*

Сморгонь, 2019

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

1. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
2. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
3. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
4. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
5. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
6. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
7. Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?
8. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
10. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
11. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
12. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
13. Вы первым идёте на примирение, разговор?
14. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили «ДА», значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство «НЕТ», то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ:

1. **Расспрашивайте и говорите с ребёнком о его жизни**, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

2. **Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен.** Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (нанесение порезов, шрамов, а также употребление психоактивных веществ). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей.

3. **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков ещё только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребёнок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.

4. **Говорите с подростком на серьёзные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток всё равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.

5. **Делайте всё, чтобы подросток понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.** Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, спорта.

6. **Давайте понять подростку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.

7. **Доверяйте ребёнку**, поощряйте интересы и увлечения, будьте честными, искренними и последовательными в общении и воспитании.

8. **Любите своего ребёнка.** Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть.

