

Уважаемые родители!

Каждый из нас в жизни встречаются с трудностями, проблемами, кризисами. И наши ребята – не исключение. Однако они далеко не всегда могут справиться с тем, с чем сталкиваются, и очень часто им нужна поддержка и помощь. Кризисной может стать практически любая ситуация, воспринимаемая ребенком как унижительная, страшная, опасная. Пожалуйста, будьте чуткими к своим детям и пользуйтесь этими нехитрыми рекомендациями по предотвращению кризисной ситуации.

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.

— 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 (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации).

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

Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Например, в большинстве случаев завершённых подростковых суицидов родители отмечали, что у ребёнка был грустный голос или он пришёл из школы заплаканный, но они не придали этому должного значения. Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело.

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.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки

- 1) Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;
- 2) 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 ...?»
- 3) Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»
- 4) 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?»
- 5) Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...». НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»,
СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ:
«Что посеешь, то и пожнешь!»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?»,
СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе
подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать,
чтобы получилось в следующий». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не
получится, значит ты недостаточно постарался!»

*Если в процессе разговора (или просто по результатам своих
наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия
депрессивного состояния, не стоит трактовать их как
возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за
консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки
состояния и оказания своевременной помощи.*

Признаки депрессивных реакций у подростков

➤ Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от
деятельности, которая раньше нравилась.

➤ Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со
сверстниками, склонность к уединению.

➤ Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации
внимания и нарушений запоминания.

➤ Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем
раньше).

➤ Вялость, хроническая усталость.

➤ Грустное настроение или повышенная раздражительность.

Идеи собственной малоценности, никчемности.

➤ Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.

➤ Возможным проявлением депрессии может быть отклонение
от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость,
агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.

*По материалам «Банников Г.С., Вихристюк О.В., Павлова Т.С.,
сотрудники Центра экстренной психологической помощи ГБОУ
ВПО МГППУ, Кризисные ситуации в жизни подростка: как
пережить их вместе» <http://childhelpline.ru/2016/04/krizisnye-situacii-v-zhizni-podrostka-kak-perezhit-ix-vmeste-pamyatka-dlya-roditelej/>*