Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи »

Разговор классного руководителя с родителями подростков по профилактике кризисных состояний

Кошель И.А., педагог-психолог

Из психологического словаря: ***«Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь»***

Проявления «подросткового комплекса»:

- чувствительность к оценке посторонних своей внешности;
- крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих;
- внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью, желанием быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами - с обожествлением случайных кумиров

Потребности подростка как личностный ресурс:

- во внимании и поддержке без осуждения и оценок;
- в четких (но не тесных) правилах и границах;
- в развитии и обучении через жизненную практику ;
- в интересных жизненных событиях — интерес — это главный двигатель личностного развития человека;
- в удовольствии — подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному обогащению;
- потребность в уважении и признании;
- в общении и в принятии сверстниками ;
- потребность в умении уверенно отстаивать свое мнение (которое основано на общей уверенности в себе) ;
- потребность в творческом самовыражении и самореализации;
- потребность в постановке жизненных целей

- **Кризис** (от греческого *kreses*- решение, поворотный пункт, исход) определяется в психологии как тяжелое состояние, вызванное какой-либо причиной или как резкое изменение статусов персональной жизни.

- **Кризис** - это тяжёлый, болезненный период в жизни человека, причиной которого, может быть травмирующая, неприятная, неожиданно шокирующая ситуация, произошедшая независимо от воли человека.

Доминирующие чувства в кризисе:

- **Депрессивная реакция,** которая проявляется в таких чувствах, как апатия, равнодушие, разочарование, усталость, тоска, подавленность, безразличие.

- **Деструктивные чувства:** раздражительность, злость, обиду, агрессию, ненависть, досад, упрямство, придирчивость, мнительность, зависть.

- **Одиночество,** которое выражается в таких переживаниях, как чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадежности, пустоты рядом.

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.

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростков:

Министерство просвещения Российской Федерации
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

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.

Министерство просвещения Российской Федерации
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

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 твоем месте был твой друг?*»

5) **Нормализация, вселение надежды:**

«*Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит*».

Министерство просвещения Российской Федерации
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

1.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 твоем возрасте...Учиться - твоя обязанность...Все учатся и ничего!»*

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: ***«Все кажется таким безнадежным...»,***

СКАЖИТЕ: ***«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие есть проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».***

НЕ ГОВОРИТЕ: *«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе...С чего бы это?...Как это может быть в твоем возрасте?».*

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ*: «Всем было бы лучше без меня!»,*

СПРОСИТЕ*: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Я беспокоюсь о тебе, меня тревожит твое настроение. Скажи мне, что происходит».*

НЕ ГОВОРИТЕ: «*Не говори глупостей. Это ерунда. Не думай так»*

Министерство просвещения Российской Федерации
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

4.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?»*

5.ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок…»,

СКАЖИТЕ: *«Давай сядем и поговорим об этом».*

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6.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!»

Душевная копилка ребенка работает день и ночь

1.Наблюдайте и анализируйте жизнь и поведение вашего ребенка.

2. Общайтесь - философские разговоры о смысле жизни , о любви, ненависти, о личном - об интересах ребенка, увлечениях, мыслях, мечтах, разочарованиях, о будущем.

3. Если в жизни ребенка много «виртуала», должно быть столько же или больше реальной жизни - общения, действий.

4. Реально оцените нагрузки у ребенка по обучению, обязательствам, «нужным» действиям.

5. Оцените количество правил в жизни вашего подростка -насколько много у него «нужного» и «необходимого».

6. Контролируйте «звуковой фон» вокруг ребенка.

7. Учите ребенка техникам переключения, «выхода из транса» виртуальности .

8.Учите ребенка методам «сохранения сознания».

9. Устройте ребенку возможность быть где-то значимым, делать что-то нужно и полезное, лучше в команде.

10. Постарайтесь повлиять на режим сна.

11. Учите ребенка критическому мышлению.

12. Есть ли у вашего ребенка ощущение, что его любят «просто так»?

13. Ребенок должен видеть настоящую, живую, яркую жизнь - вашу жизнь.

«Позволяйте запереть дверь, но пусть у вас будет от нее ключ на крайний случай. Но не стоит им размахивать. Дайте нам делать вид, что мы о нем не знаем.»

Получить профессиональную психологическую помощь по телефону могут дети и взрослые

Единый всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно).

Телефон кризисных состояний экстренной психологической помощи по РК: 129 (бесплатно, круглосуточно).

Уполномоченный при Главе Республики Коми по правам ребенка: (8212) 206-152

Что почитать родителям:

1) Общаться с ребёнком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008.

2) Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. / Ирина Млодик. (Родительская библиотека). — М.: Генезис, 2009. 3-е изд. — 232 с.

3) Как любить ребёнка / Януш Корчак. Издательство «Книга», 1980.

4) Воспитание без стресса / Марвин Маршалл. Издательство «Эксмо». 2013.

5) Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с.

Что посмотреть:

Родителям: «В моей смерти прошу винить Клаву К.» (Н. Лебедев, Э.Ясан, 1979);

Вместе с подростком: «Это очень забавная история» (“It’s Kind of a Funny Story” А. Боден, Р. Флек, 2010).

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

https://vk.com/cppmisp

https://vk.com/cppmisp_kp

тел. 24-10-82

г. Сыктывкар, ул. Чкалова д.24