

## ЧТО МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ НА ТО, ЧТО РЕБЕНОК 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. Частые смены настроения.
3. Изменения в привычном режиме питания, сна.
4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
5. Стремление к уединению.
6. Потеря интереса к любимым занятиям.
7. Внезапные смены настроения.
8. Раздача значимых (ценных) вещей.
9. Пессимистические высказывания, «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
10. Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе).
11. Употребление психоактивных веществ.
12. Чрезмерный интерес к теме смерти.

**В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНОК  
ИСПЫТЫВАЕТ СИЛЬНОЕ ОТЧАЯНИЕ, ЧУВСТВО  
ОДИНОЧЕСТВА, ОН НЕ ВИДИТ ВЫХОДА.  
ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ 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, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание)*
- *Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха*
- *Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства)*
- *Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия)*



**Куда можно  
обратиться  
за помощью:**

## 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*

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. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».
2. **Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен.** Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). 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 ребёнком 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 ребёнок 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, движения.

**6. Давайте понять ребёнку, 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,** прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.

**8. Любите своего ребёнка.** Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

