



**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. 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. Раздача значимых (ценных) вещей.
8. Пессимистические высказывания, «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
9. Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе).
10. Употребление психоактивных веществ.
11. Чрезмерный интерес к теме смерти.

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

**Гомельский городской  
социально-педагогический  
центр**

**Отдел профилактики и  
комплексной реабилитации**

**Наши контакты:**

**тел./факс: 32-70-40**

**Сайт центра:**

**[www.gomel-ggspc.guo.by](http://www.gomel-ggspc.guo.by)**

**Эл. почта:**

**[ggspc@mail.gomel.by](mailto:ggspc@mail.gomel.by)**

**Адрес центра:**

**г. Гомель,  
ул. Маневича 26а,  
индекс: 246035**

**Управление образования Гомельского  
городского исполнительного комитета**

**Государственное учреждение  
образования «Гомельский городской  
социально-педагогический центр»**



**«Кризисные ситуации в  
жизни подростка»**

***(памятка для родителей)***

**Гомель 2021**

## СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ КРИЗИСНЫМИ ДЛЯ ПОДРОСТКА:

- ✚ любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка;
- ✚ 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, тяжелое заболевание);
- ✚ разочарование в своих успехах в учебе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьей;
- ✚ неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК ПЕРЕЖИВАЕТ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ:

- ✓ разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком;
- ✓ выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.);
- ✓ направлять эмоции ребенка 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 учеба и дела по дому;
- ✓ помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее оценок.

## 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 твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
2. 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».
3. 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 твоё настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
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!».