***Для того чтобы заложить основы изживания кризиса необходимо следующее:***

**1.** Взрослым надо четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог их понять.

**2.** Подросток должен честно рассказать о том, что происходит с ним, о своих страхах и постараться сделать так, чтобы ему поверили. Он должен знать, что его выслушают без критики и осуждения.

**3.**Взрослому надо показать свою готовность слушать и понимать, что вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.

**4.** Подросток должен объяснить родителям, что нуждается в том, чтобы они выслушали его, но не давали советов, пока он сам не попросит их этом.

**5.** Взрослым необходимо понять, что подросток вовсе не должен обязательно следовать советам старших.

 Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми — взрослым и подростком — и в дальнейшем развитие его новых, конструктивных форм поведения.

 Вместо того чтобы окружать подростков запретами и ограничениями, лучше попробовать создать такие отношения, в основе которых будут доверие, юмор и бескорыстная помощь. Больше всего на свете они нуждаются в чутком, внимательном отношении со стороны взрослых. И если у них сложились такие отношения со старшими, то они смогут спокойно пережить грозы и бури, которые, конечно же, неминуемы в такой тревожный, полный волнений и неожиданностей кризисный период.

 Но если отношения не сложились, то требованиями здесь ничего не достигнуть, их усиление и ужесточение приведет только к тому, что будет воздвигнута непробиваемая стена непонимания и отчуждения.

 Подростки охотнее воспринимают советы и руководство взрослых, если чувствуют, чтоих любят, ценят и принимают. Они остро нуждаются в старших, которые бы заботились о них и помогали планировать дальнейшую жизнь.

 *Рекомендации по преодолению кризисных состояний В. Сатир*

Экстренная помощь детям и подросткам,

оказавшимся в трудной жизненной ситуации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Телефоны доверия для детей и подростков в Республике Беларусь** | **Номер телефона** | **Время работы** |
| Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию  | 8 801 100 16 11 | Круглосуточно, бесплатно |
| Экстренная психологическая помощь для детей и подростков (г.Минск) | (8 0172) 246 03 03 | Круглосуточно |
| **Телефон доверия на базе УЗ «Гродненский областной  клинический центр  «Психиатрия - наркология»**  | 170Skype: Help170E-mail: Help170@mail.ruГруппа в VK: [Телефон доверия 170](http://vk.com/public77008452) | Круглосуточно |
| 8 (0152) 75 23 90 (звонки с мобильного телефона) |
| Лидский районный социально-педагогический центр | 52 15 31 | 9.00 – 17.00 |
| Лидский районный территориальный центр социального обслуживания населения | 61 10 12 | 8.30 – 17.30 |