**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 унизительная, 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 завершенных 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 твоем 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 твоем 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/*](http://childhelpline.ru/2016/04/krizisnye-situacii-v-zhizni-podrostka-kak-perezhit-ix-vmeste-pamyatka-dlya-roditelej/)

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА, ОКАЗАВШЕГОСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ**

В большинстве случаев, подростковое рискованное поведение носит демонстративный характер, его цель - привлечь внимание к острой проблеме, которую переживает ребенок. Однако бывают случаи, когда кризисная ситуация оказывается сильнее силы воли, любви к близким и миру, и желания жить. В такой ситуации важно вовремя обратить внимание на этот кризис и помочь ребенку найти другие выходы из окружающего его мрака. Предотвратить острый кризис близкого Вам человека возможно, если знать, как распознать подобные признаки, воспринять их всерьез и знать, как на них реагировать.

Полушкина Людмила Ивановна, педагог-психолог МОУ ЦДК «Детство» осветила основные моменты работы школьного психолога с ребенком, оказавшимся в кризисном состоянии. Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Социально-психологическая поддержка (в школе, семье) – это процесс

* в ходе которого взрослый должен сосредоточиться на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
* который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
* который помогает ребенку избежать ошибок;
* который поддерживает ребенка при неудачах.

***Чтобы поддержать ребенка взрослым, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.***

* Забыть о прошлых неудачах.
* Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.
* Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
* Избегать подчеркивания промахов ребенка.
* Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
* Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему.
* Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
* Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
* Проводить больше времени с ребенком.
* Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
* Уметь взаимодействовать с ребенком.
* Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
* Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
* Проявлять эмпатию (сопереживание) и веру в ребенка.

**Что может быть причиной, спусковым механизмом кризисного состояния?**

1. Потери:
   1. Разрыв романтических отношений.
   2. Смерть любимого человека.
   3. Смерть домашнего животного.
   4. Потеря «лица» (например, мальчик, который публично заявил что намерен стать капитаном футбольной команды и не смог этого сделать; девочка, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута).
   5. Развод родителей.
2. Давления:
   1. Давления в школе (стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни школы; прилежание).
   2. Давление со стороны сверстников. (Стремление быть принятым; нравы группы; сходства в манере одеваться; наркотики; алкоголь; секс; музыкальные пристрастия).
   3. Давление родителей (успех; деньги; выбор колледжа; хорошие друзья; подобающее образования; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями в вопросах воспитания; одежда, музыка; «проповеди родителей», а не личный пример).

**Какие индикаторы могут рассказать о том, что ребенок находится в кризисном состоянии?**

* Недавние потери, связанные со смертью, разводом, разрывом взаимоотношений, потери денег, самоуверенности, самооценки, школьные проблемы.
* Утраченная вера в идеалы, например, потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие.
* Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).
* Изменение характера – угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.
* Изменение в поведении – неспособность сосредоточиться в школе, на уроках, постановка рутинных задач.
* Нарушение режима сна – бессонница, часто с ранним пробуждением или наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
* Нерегулярный прием пищи – потеря аппетита, веса, обжорство.
* Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим.
* Ощущение беспомощности, бесполезности, «безучастности», «всем будет без меня лучше».
* Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
* Безнадежное будущее, «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо».
* Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
* Суидидальные импульсы, заявления, планы.
* Раздача любимых вещей.
* Прежние попытки суицида или жесты.
* Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость – могут указывать на скрытую депрессию.

**РАБОТА С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ,**

**НАХОДЯЩИМИСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ**

**Как ребенок пытается докричаться до взрослого?**

* Открытые высказывания о желании уйти из жизни (знакомым, родственникам, любимым в письменной форме);
* Косвенные намёки на возможность подобных действий (появление в кругу коллег с петлёй на шее из брючного ремня, верёвки, телефонного провода и т. п., игры с оружием, имитирующие самоубийство);
* Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (таблеток, отравляющих веществ и жидкостей);
* Фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще);
* Символическое прощание клиента с ближайшими родственниками (раздача личных вещей, фотоальбомов, часов и т.д.);
* Изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных; возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых;
* Сужение круга контактов, стремление к уединению.

**Как узнать, что ребенок находится в депрессии?**

* Снижение внимания или неспособность к ясному мышлению, т.е. нерешительность;
* Потеря или чувства удовлетворения в ситуациях, обычно вызывающих положительные эмоции;
* Вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;
* Снижение эффективности или продуктивности в работе, учебе, быту;
* Чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;
* Изменение обычного режима сна, бессонница или повышенная сонливость;
* Пессимистическое отношение к будущему, негативное отношение к прошлому;
* Неадекватная реакция на похвалу или награду;
* Чувство глубокой печали переходящей в плач;
* Изменение аппетита с последующей потерей или увеличением веса;
* Повторяющиеся мысли о смерти или о самоубийстве;
* Снижение полового влечения.

**Как помочь?**

**Быть в состоянии выслушать**:

• Возьмите на себя инициативу расспросить, что именно беспокоит ребенка, имейте настойчивость пересилить его нежелание говорить об этом.

• Если ребенку, нужна медицинская помощь, он скорее примет ее в случае, если Вы предварительно его выслушали.

• Если подросток находится в депрессии, не стесняйтесь спросить его, не подумывает ли он о самоубийстве, и, больше того, не имеет ли он в голове уже готовый план, однако делайте это осторожно, без излишнего давления и агрессии.

• Не пытайтесь отговорить ребенка от каких-либо рискованных действий. Лучше дайте ему понять, что Вы заботитесь о нем, чтобы он почувствовал, что не одинок, что депрессивное настроение временно, что депрессию можно вылечить, и что проблемы можно решить. Избегайте соблазна говорить: «У тебя есть так много, ради чего жить», или «Твое самоубийство ранит нас».

**Искать профессиональной помощи:**

• Активно вовлекайте ребенка в процесс поиска немедленной профессиональной терапевтической или психологической помощи. Люди, находящиеся в депрессии, часто не верят, что им может быть оказана помощь, поэтому, возможно, Вам придется потрудиться. Есть пример, когда настроенный на уход из жизни студент отказывался идти к врачу, пока его сосед по комнате не проводил его на прием. В другом случае, семнадцатилетний сопровождающий привел свою младшую сестру к психиатру, тогда как ее родители отказались ее сопровождать.

• Вы можете помочь нуждающемуся в Вашей помощи ребенку найти известного специалиста в области психологии, или достойное лечебное заведение.