



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. ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ

СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ КРИЗИСНЫМИ ДЛЯ ПОДРОСТКА:

- ✓ любая ситуация, *субъективно* переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка;
- ✓ 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, тяжёлое заболевание);
- ✓ разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;
- ✓ неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).



Куда обратиться за помощью:

Социально-педагогическая и психологическая служба университета
Адрес: г.Гродно, ул. Дубко, 20, каб. 18, тел.: 41-02-27
или 170 - Телефон доверия
Служба экстренной психологической помощи г. Гродно
Skype: Help170
E-mail: Help170@mail.ru
Группа в VK: Телефон доверия 170
городской номер: 170
Звонки с мобильного телефона:
8 (0152) 75-23-90



КАК ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

(памятка для родителей)



Социально-педагогическая и психологическая служба учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

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 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, психологу, психиатру, психотерапевту – в зависимости от ситуации).

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 твоём 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

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 твое 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!»
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».