

## **Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе**

### **Уважаемые родители!**

У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями.

С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребёнка.

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать *любая* ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний своего ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

#### **Признаки депрессивных реакций у подростков**

1. Снижение интереса к деятельности, *потеря удовольствия* от деятельности, которая раньше нравилась.
2. *Уклонение от общения*: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
3. *Снижение успеваемости* из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
4. Изменения сна или аппетита (ест, спит больше/меньше, чем раньше).
5. Вялость, хроническая усталость.
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, *никчемности*.
7. *Телесное недомогание*: головная боль, проблемы с желудком.
8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.

#### **Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к ребенку
- умейте показывать свою любовь к нему
- откровенно разговаривайте с ним

- уметь слушать ребенка
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой, предлагайте конструктивные подходы к ее решению
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

**Чтобы поддержать ребенка, взрослым необходимо:**

Проводить больше времени с ребенком.

Разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.

Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему.

Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.

Обеспечить подростку соблюдение режима дня.

Заняться с ребенком новыми делами.

Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.

Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.

Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

При необходимости, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту, психиатру.

Педагог-психолог  
Ширяева Елена Васильевна