# Памятка для родителей

**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.

 **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).

 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.

 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.

 **Запомнить:**

1.То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.

2.У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни - лучший выход из кризисной ситуации.

3.Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.