

РЕКОМЕНДАЦИИ родителям по профилактике кризисного состояния подростка:

Обсуждайте с ребенком его проблемы, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Выслушивайте, понимайте и защищайте подростка.

Говорите о перспективах в жизни и будущем. Помогайте подростку строить реальные цели в жизни, составляйте план их достижения.

Договаривайтесь с ребенком. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию.

Помогайте ребенку осознать его личностные возможности, сильные стороны, демонстрируйте образцы уверенного поведения.

Доверяйте ребенку, прощайте ошибки, будьте честными, искренними и последовательными.

Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть.

Предлагайте ребенку свою помощь. Скажите, что вместе вы сможете справиться с любыми трудностями.

Уважаемые родители!

Если вы чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере подростка, **не откладывайте – обращайтесь за помощью.** Не стоит полагаться на время, на то, что все само собой пройдет и наладится. Проявите благоразумие, не будьте равнодушными – лучше обратиться и не установить кризис, чем пропустить его. Специалисты работают для вас, они помогут найти выход из трудной ситуации.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8 801 100 16 11

(Республиканская «детская
телефонная линия»)

8 0212 61 60 60

(экстренная психологическая
помощь)



Отдел по образованию администрации Октябрьского района г. Витебска
ГУО "Социально-педагогический центр Октябрьского района г. Витебска"



ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ

КРИЗИС —

это тяжёлый, болезненный период в жизни человека, причиной которого, может быть травмирующая, неприятная, неожиданно шокирующая ситуация, произошедшая независимо от его воли, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится... К сожалению, в жизни детей случаются такие ситуации, и они называются **кризисными**.

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Это рождает у него ощущение непонимания, одиночества, безысходности. Невысказанные или непонятые эмоции могут подтолкнуть подростка к необдуманным действиям.

Именно для подросткового возраста характерны мысли о намеренном лишении себя жизни, как о мести за обиду, ссоры, нотации со стороны учителей и родителей, особенно если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

ПРИЧИНЫ кризисного состояния подростка:

- социальная изоляция: отсутствие друзей, частые ссоры и конфликты со сверстниками, чувство отверженности и одиночества;
- сложная психологическая обстановка в семье: кризис в отношениях с родителями, семейные скандалы, развод родителей, употребление алкоголя в семье, загруженность родителей на работе или своими проблемами;
- несчастная любовь: разрыв романтических отношений, разлука с любимым человеком, безответная любовь;
- насилие: травля, прессинг в школе и дома, сексуальные домогательства, унижение;
- трудная жизненная ситуация: тяжелое заболевание, смерть кого-то из близких родственников или друзей, подростковая беременность;
- нестабильное эмоциональное состояние: беспричинная тревожность
- депрессия, безнадежность, отсутствие чувства защищенности;
- зависимость: игровая, компьютерная, психоактивная (алкоголь, курение, наркомания).

ПРИЗНАКИ кризисного состояния подростка:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, печаль;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость, заниженная самооценка;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, повышение агрессивности, вспыльчивость;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность, повышенная утомляемость;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти, погруженность в печальные переживания, пессимистичное восприятие будущего.