

Давайте ответим на нижеприведенные вопросы, которые помогут охарактеризовать ваши отношения с ребенком в данный момент:

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Если на все вопросы вы ответили "да", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

## Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

## Куда обратиться за помощью:

*Общероссийский детский телефон доверия  
8 800 2000 122*

*Телефон доверия для подростков и молодежи, бесплатная оперативная психологическая помощь несовершеннолетним гражданам и их родителям, попавшим в трудную жизненную ситуацию*

*8 (8202) 57-10-07*

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области  
«Череповецкий лесомеханический техникум им. В.П. Чкалова»

## Психологическая поддержка подростка в кризисной ситуации

*(памятка для родителей)*



Разработчик: педагог-психолог

**Кризисные состояния** – это особые выходящие за рамки повседневной жизни состояния, бывающие в жизни каждого человека, возникающие как реакция на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства, психические травмы.

### **Особенности в поведении подростка, указывающие на то, что он находится в кризисном состоянии:**

- частые смены настроения;
- рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- изменения в привычном режиме питания и сна;
- раздача значимых (ценных) вещей;
- пессимистические высказывания «у меня ничего не получится», «я не смогу» и пр.;
- употребление психоактивных веществ;
- резкое снижение интереса к привычной деятельности и занятиям;
- стремление к уединению;
- прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и пр.
- неверие в свои силы и возможности;
- чрезмерный интерес к теме смерти.

### **Рекомендации родителям по профилактике кризисных ситуаций**

- 1. Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни**, уважительно относитесь к тому, что ему кажется важным и значимым.
- 2. Авторитетный стиль воспитания малоэффективен и опасен.** Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагressию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте самой эффективной формой воспитания является заключение договоренностей.
- 3. Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростка еще только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как именно он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить детализированный и реалистичный план действий.
- 4. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое любовь, предательство, дружба, смерть?** Эти темы очень важны для подростков, поскольку они ищут собственное понимание того, что в жизни важно и ценно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток все равно продолжит искать ответы, но уже на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.
- 5. Доверяйте ребенку, прощайте** случайные шалости, сами будьте честными, искренними и последовательными.
- 6. Делайте все, чтобы подросток понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.** Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира.
- 7. Давайте подростку понять, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Чаще рассказывайте, как вам приходилось продолжать те или иные трудности. Доносите мыль, что конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным и устойчивым в собственных силах. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человека начинает болезненно переживать неудачи.
- 8. Любите своего ребенка.** Самое главное для родителя – научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребенку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

