

## **Подросток в кризисной ситуации**

*Кризисная ситуация - ситуация при которой человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств.*

Кризисные ситуации обусловлены изменениями в естественном жизненном цикле (кризис подросткового возраста) или травмирующими событиями жизни.

**Родители могут использовать кризис для положительных изменений в жизни подростка и семьи.**

В состоянии кризиса подросток неадекватно воспринимает информацию, говорит, выражает эмоции (страх, гнев, обиду, тревогу, безысходность). Родители должны понимать, что такое поведение подростка - это его реакция на кризисную ситуацию, в которой он живет; иногда единственно возможная, чтобы сохранить себя.

**Возможные негативные последствия подростковых кризисов, сочетающихся с травматизацией:**

невротические, непоследовательные или агрессивные действия: побег, вандализм;  
риск негативных зависимостей (алкоголь, наркотики, игрозависимость и т. д.);  
депрессии, психогенные приступы с переживанием отчужденности, суициды.

**Подростки нуждаются в открытых, теплых отношениях со взрослыми:**

имеют возможность обсуждать со взрослыми их отношения;  
имеют возможность периодически высказывать претензии, выплескивать напряжение;  
понимают, что взрослые их слышат и смогут помочь, но не будут вместо них решать проблемы.

**В кризисной ситуации родители должны поддержать ребенка и помочь ему найти мужество жить дальше, а именно:**

Быть внимательными к подростку, заметить кризисное состояние.

Создать поддерживающую и психологически безопасную семейную среду.

**Что делать, когда ваш ребенок или его друзья рассказывают вам о случившемся?**

1. Отнеситесь к услышанному серьезно.
2. Попытайтесь оставаться спокойным. *Не воспринимайте случившееся как катастрофу!*
3. Успокаивайте и поддерживайте подростка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Мне надо сказать психологу, социальному педагогу, школьному инспектору, о том, что случилось»; «Они захотят задать тебе несколько вопросов»; «Они помогут сделать так, чтобы ты чувствовал себя в безопасности».
4. Дайте понять подростку, что вы понимаете его чувства, но вы не должны оставлять подростку выбора. «Бывают такие секреты, которые нельзя хранить, если тебе плохо».
5. Не думайте, что подросток обязательно ненавидит своего обидчика или сердится на него (он может оказаться близким другом или членом семьи).
6. Терпеливо отвечайте на вопросы и рассеивайте тревоги подростка.
7. Не давайте обещаний, которые вы не сможете выполнить.
8. Не оставляйте подростка с проблемой одного.

**Вы можете помочь подростку, обеспечивая следующее:**

Интимность: выражайте подходящим способом. Не решайте за подростка, чего он хочет и чего не хочет. Спрашивайте. Это поможет вам создать комфортную для подростка обстановку.

Теплое отношение: пусть в вашем голосе звучит тепло.

Семья может быть единственным местом, где подросток чувствует себя нормально. Четко обозначьте ваши требования и ожидания.

Чувство принадлежности и включенности: демонстрируйте работу подростка, вовлекайте в деятельность, обсуждения и т.д.

Поведенческие ограничения: деструктивное и антисоциальное поведение должно твердо и постоянно пресекаться («Алкоголь запрещен!», «Находиться вне дома после 22.00 запрещено!»)

Поощрение и стимуляция: доступность полезного материала для чтения, творчества, спортивных занятий, хобби - это возможность для подростка выразить свои чувства.

**Родители все сделали правильно, если пережив кризисную ситуацию, подросток:**

Чувствует сожаление, раскаяние, если он совершил правонарушение;

Имеет искреннее намерение изменить ту часть жизни, которая зависит от него;

Воспринимает себя, как достойного человека, совершившего неблагоприятный поступок или пережившего трудную ситуацию; верит в себя;

Имеет план, что и в какой последовательности делать для исправления последствий или как поступать в подобной ситуации;

Знает, что он часть семьи, его любят и будут защищать, не смотря ни на что!