



## **Памятка для родителей «Подросток в трудной жизненной ситуации. Признаки и способы помощи»**

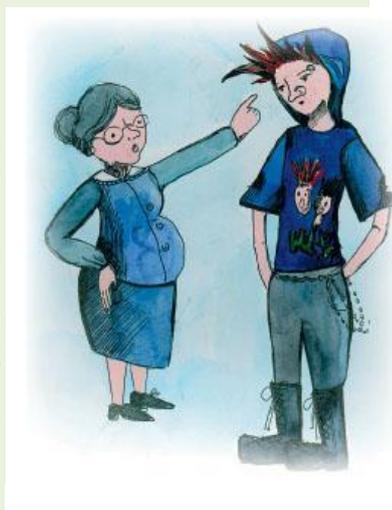
Трудные жизненные ситуации бывают в жизни каждого из нас. Хотим мы этого или нет, но даже в самые спокойные времена человек не может пройти свой жизненный путь без встречи с трудностями. Для одного это смена места жительства, вида деятельности, для другого – болезнь близкого человека или своя собственная, развод, уход из жизни близких людей. Так было всегда. Трудная жизненная ситуация может возникнуть в жизни детей, подростков, целых семей.

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 со 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, трудной 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 восприняты как трудные для подростка:**

- несчастная любовь/разрыв отношений, ссора с другом;
- 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).



## **Признаки того, что подросток попал в трудную жизненную ситуацию:**

- ❖ нарушение межличностных отношений, стремление к уединению, негативизм;
- ❖ злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, агрессивность, изменение поведения;
- ❖ сниженное настроение, задумчивость, утрата интереса к учебе, другим, ранее привлекательным видам деятельности;
- ❖ появление сверхкритичности к себе;
- ❖ разочарование в успехах, обесценивание собственных достижений;
- ❖ нарушения пищевого поведения (отказ от еды или обжорство), бессонница или повышенная сонливость, кошмары и беспокойный сон в течение, по крайней мере, нескольких дней;



- ❖ частые необоснованные жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- ❖ несвойственное данному подростку пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- ❖ постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ❖ увлечение религиозными течениями, рассуждения о смысле жизни, не свойственные ранее;
- ❖ уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
- ❖ нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- ❖ погруженность в размышления, рассуждения о тяжелых проблемах, случившихся с другими, намеки на то, что в жизни все не так, как надо;
- ❖ отсутствие планов на будущее;
- ❖ внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей, раздражительность.

## **Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети, для которых характерны следующие черты характера:**

- ✓ 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 трудную ситуацию:**

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
- Выразить 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.

➤ *Не бойтесь при необходимости обратиться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации)*

### **Примеры ведения диалога с подростком:**

**1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Ненавижу учёбу, школу и т.п.»

**СПРОСИТЕ:** «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

**2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Все кажется таким безнадежным...».

**СКАЖИТЕ:** «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

**3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Всем было бы лучше без меня!».

**СПРОСИТЕ:** «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

**4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Вы не понимаете меня!».

**СПРОСИТЕ:** «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

**5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Я совершил ужасный поступок...».

**СКАЖИТЕ:** «Давай сядем и поговорим об этом».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Что посеешь, то и пожнешь!»

**6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «А если у меня не получится?».

**СКАЖИТЕ:** «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»



### **И помните:**

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

2. 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.

### **ПРИТЧА “ЧЕТЫРЕ СВЕЧИ”**

*Четыре свечи спокойно горели и потихоньку таяли... Было так тихо, что слышалось, как они разговаривают.*

*Первая сказала:*

*“Я СПОКОЙСТВИЕ. К сожалению, люди не умеют меня сохранить. Думаю, мне не остается ни чего другого, как погаснуть!” И огонек этой свечи погас.*

*Вторая сказала:*

*“Я ВЕРА. К сожалению, я никому не нужна. Люди не хотят ничего слушать обо мне, поэтому нет смысла мне гореть дальше”. Едва произнеся это, подул легкий ветерок и загасил свечу.*

*Очень опечалившись, третья свеча произнесла:*

*“Я ЛЮБОВЬ. У меня нет больше сил гореть дальше. Люди не ценят меня и не понимают. Они ненавидят тех, которые их любят больше всего - своих близких”. Долго не дожидаясь, и эта свеча угасла.*

*Вдруг в комнату зашел ребенок и увидел 3 потухшие свечки. Испугавшись, он закричал:*

*“Что вы делаете!?! Вы должны гореть – я боюсь темноты!”*

*Произнеся это, он заплакал.*

*Взволнованная четвертая свеча сказала:*

*“Не бойся и не плачь! Пока я горю, всегда можно зажечь и другие три свечи: Я - НАДЕЖДА”.*

*Уважаемые родители, оставайтесь для своих детей опорой и поддержкой, чтобы они в любой ситуации были уверены, что их поймут, им помогут и не оставят их наедине со своими трудностями.*



### **Адрес:**

**Информационно-правовая служба:**

**230005, г. Гродно,**

**ул. Господарчая, 10, каб. 508, 507**

**Контактный телефон:**

**8 (0152) 48 51 28 , 43 03 30**

**Электронный адрес:**

**lojkigrodno\_dsp@mail.ru**

**«Телефон доверия»: 48-51-28**