

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. При этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка. Например: несчастная любовь; ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя); травля, издевательства со стороны сверстников; тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, тяжёлое заболевание); разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй; неприятности в семье (развод родителей).

Если ребенок находится длительное время в кризисном состоянии, то может возникнуть депрессия. Как же ее распознать?

Признаки депрессивных реакций у подростков:

1. снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась;
2. уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению;
3. снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания;
4. изменения сна и/или аппетита;
5. вялость, хроническая усталость;
6. грустное настроение или повышенная раздражительность, идеи собственной малоценности, никчемности;
7. головная боль, проблемы с желудком;
8. отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление психотропных веществ.

Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии:

- Успокоиться самому.
- Уделить всё внимание ребёнку.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки:

Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»

Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»

Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит»

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии:

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...».

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».

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».

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».

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».

И помните:

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.

Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 9 г. Орши»

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ В
КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ**



ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ