

Пам'ятка щодо профілактики кризових станів підлітків

Кризові періоди і стани трапляються у житті доволі часто. У підлітковому віці, коли відбувається формуванні системи цінностей, усвідомлення власних цілей, самопізнання, змінюються соціальні цінності – все це впливає на настрій підлітків, їх взаємодію з дорослими та однолітками, поведінку у школі. Це для підліткового періоду розвитку є звичним явищем.

Є прояви поведінки дитини, на які варто звернути особливу увагу:

- Втрата інтересу до улюблених занять, зменшення активності, байдужість до всього і втрата планів, відсутність вольових зусиль.
- Зневага до власного зовнішнього вигляду.
- Поява прагнення до усамітнення, емоційна віддаленість від близьких.
- Різкі зміни настрою, неадекватна реакція на слова, безпричинні сльози, повільне і невиразне мовлення.
- Раптове погіршення успішності у навчанні, розсіяність.
- Погана поведінка у школі, прогулювання, порушення дисципліни.
- Схильність до ризику і невиправданих необґрунтованих вчинків.
- Проблеми зі здоров'ям: втрата апетиту, погане самопочуття, безсоння, кошмари уві сні.
- Байдухе розставання з власними речами, грішми, їх роздарювання.
- Прагнення впорядкувати справи, просити пробачення за все що було.
- Самозвинувачення або навпаки - визнання залежності від інших.
- Самотність.
- «Застрягання» на негативних переживаннях, пригнічений настрій, який триває понад два тижні і більше.
- Дитина постійно перебуває в інтернеті, там зосереджене коло її інтересів, друзів, реальне життя її не захоплює, вона не має реальних друзів.

Звичайно, окремі з перелічених проявів можна зустріти доволі часто, але якщо вони тривають довго (тиждень, два і довше) – потрібно уважніше і ближче поспілкуватись з дитиною.

Що робити? Як допомогти?

Якщо Ви помітили у підлітка такі незвичні для нього прояви поведінки, спробуйте поговорити з ним "по душах". Спробуйте з'ясувати, що його хвилює, як він почувається, чи є думки, які не дають спокою, чи відчуває себе самотнім, нещасним, у безвиході, нікому не потрібним, винним, хто його друзі і чим він захоплюється. Можна спробувати разом знайти вихід зі складної ситуації, але часто людині достатньо просто висловитись, щоб зняти психологічну емоційну напругу.

У випадку залежності від інтернету, ефективним є насичення життя дитини цікавими для неї заняттями: цікаві гуртки, які розвивають її здібності і таланти, які є популярні для її віку; подорожі з батьками; цікаві вікенди разом з рідними, друзями; спільне проведення часу: приготування їжі, походи у кіно, по магазинах, у спортзал; участь у квестах, екскурсіях, походах тощо. Зауважено, що авторитарний контроль за життям підлітка в соціальних мережах, заборона ними користуватись при відсутності довірливих відносин з батьками призводить до того, що дитина починає обманювати і приховувати своє захоплення інтернетом, а це ще більше ускладнює взаєморозуміння у стосунках підлітків і батьків.

Забороняючи користування комп'ютером, необхідно запропонувати дитині інші цікаві для неї заняття, виховувати у неї інтерес до них.

Не бійтесь звертатись до спеціалістів-психологів.

Врятувати дитину від самотності можна тільки ЛЮБОВ'Ю!!!

1. Говоріть дитині, що вона дуже цінна для Вас і близьких, і завжди, за будь-яких обставин близьке оточення зрозуміє і прийме її.
2. У повсякденному спілкуванні давайте зрозуміти, що у вас з дитиною немає закритих для обговорення тем.
3. Буває, підліткам важко адекватно виявляти свої почуття і вони одягають маску байдужості і неприступності. При цьому діти хочуть обговорювати як важливі, так і дрібязкові питання з батьками, слухати їх думку. Пам'ятайте про це! Робіть перші кроки.

4. Сприяйте добрим взаєминам, емоційній близькості між сестрами і братами, іншими родичами. Але часто підліткам бракує саме батьківської уваги.

5. Спосіб життя і цінності батьків впливають на погляди і поведінку дитини. Коли дитина знаходить вдома любов, турботу, близькі і емоційно теплі стосунки з рідними - це дає їй душевний спокій, впевненість і береже від негативного впливу та згубних дій.

<i>Якщо Ви чуєте</i>	<i>Обов'язково скажіть</i>	<i>Забороняється говорити</i>
«Ненавиджу всіх...»	«Відчуваю, що щось відбувається. Давай поговоримо про це»	«Коли я була у твоєму віці...та ти говориш якусь срунду-дурницю!»
«Все безнадійно і беззмстовно»	«Відчуваю, що ти пригнічений. Іноді ми всі так відчуваємось. Я хочу тобі допомогти. Давай поговоримо, які у нас проблеми, як їх можна вирішити»	«Подумай про тих, кому гірше, ніж тобі»
«Всім було би краще без мене!»	«Ти для мене (для нас) важливий, ти багато означаєш для мене. Я турбуюсь про твій настрій. Хочу допомогти тобі. Давай поговоримо про це»	«Не говори дурниць. Поговоримо про щось інше»
«Ви не розумієте мене!»	«Розкажи мені, про що ти думаєш, що відчуваєш. Для мене це важливо. Я насправді хочу тебе розуміти»	«Та де вже мені тебе розуміти!?»
«Я вчинив жакхливе»	«Я відчуваю, що ти відчуваєшся винуватим. Давай про це поговоримо»	«І що ти тепер хочеш? А ну негайно розповідай!»
«У мене ніколи ніщо не виходить добре»	«Ти зараз відчуваєш брак сил, втомлений. Давай поговоримо, як це змінити не краще»	«Не виходить - значить не старався!»

***Якщо помічені ознаки кризи у підлітка,
наступні поради допоможуть змінити ситуацію***

1. Уважно вислухайте підлітка. У стані душевної кризи, будь-кому понад усе потрібен хтось, хто готовий вислухати. Докладіть всі зусилля, щоб зрозуміти проблему, приховану за словами.

2. Оцініть серйозність намірів і почуттів дитини.

3. Оцініть глибину емоційної кризи. Підліток може переживати серйозні труднощі, але при цьому зберігати інтерес до життя. Часто людина, яка нещодавно була у депресії, раптом розпочинає бурхливу діяльність. Така поведінка також є підставою для тривоги.

4. Уважно ставтесь до усіх, навіть незначних образ і скарг. Не зневажайте нічим, що говорить дитина. Він чи вона можуть не давати волі почуттям, приховуючи проблеми, але одночасно бути у стані глибокої депресії.

Важливо дотримуватись наступних правил:

- Будьте впевнені, що можете допомогти.
- Будьте терплячі.
- Не аналізуйте поведінкові мотиви, говорячи: "Ти себе так відчуваєш, тому що..."
- Робіть все, що від Вас залежить.

Звертайтеся по допомогу до спеціалістів!