

4. 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?»

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

6. Признаки депрессивных реакций у подростков

7. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.

8. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.

9. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.

10. Изменения сна или аппетита.

11. Вялость, хроническая усталость.

12. Грустное настроение или повышенная раздражительность.

13. Телесное недомогание: головная боль, проблема с желудком.

14. Отклонение от общепринятых норм поведения.

Областное казенное учреждение социального обслуживания  
«Курский центр социальной помощи семье и детям  
«Возрождение»

### Памятка для родителей «Как пережить кризис в жизни подростка»



**Наши контакты:**  
305044 г. Курск,  
ул. Краснознаменная, д.20  
тел. (факс) (4712) 34-34-80  
электронный адрес (e-mail):  
zentr-nl@mail.ru  
группа в социальной сети  
«ВКонтакте»: club172804502

г. Курск

### ***Дорогие родители!***

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 с взрослыми своими мыслями, особенно дети подросткового возраста. Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребенка-подростка.

#### ***Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:***

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, несправедливая, глубока ранящая;
- несчастная любовь;
- ссора или конфликт со значимыми людьми;
- отвержение, запугивание, травля;
- тяжелая жизненная ситуация;
- разочарование в своих успехах в школе и др.

#### ***Что делать, если ребенок ваш ребенок переживает кризисную ситуацию:***

- разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком;
- выражать поддержку способами, понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, похвала, совместные занятия и др.);
- направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (секции, клубы, кружки и др.);
- стараться поддерживать режим дня подростка;
- помогать конструктивно решать проблемы с учебой;

- научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях;
- при необходимости обращаться за консультацией к специалисту (невролог, психолог, психиатр, семейный психолог).

#### ***Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии***

1. Успокоиться самому.
2. Уделить все внимание ребенку.
3. Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
4. Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
5. Дать ребенку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

#### ***Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки***

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»
2. Активное слушание. Пересказать то, что ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили: «Правильно ли я тебя поняла, что ...?»
3. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»