

КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА: КАК ПЕРЕЖИТЬ ИХ ВМЕСТЕ

(памятка для родителей)

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
Но отдельного человека всегда можно»
И. Бродский*



В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНОК ИСПЫТЫВАЕТ СИЛЬНОЕ ОТЧАЯНИЕ, ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА, ОН НЕ ВИДИТ ВЫХОДА. ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ!

СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

- *Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)*
- *Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми*
- *Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений*
- *Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание)*
- *Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха*
- *Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства)*
- *Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия)*

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ:

1. Расспрашивайте и говорите с ребёнком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».

2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей.

3. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков ещё только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребёнок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.

4. Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое дружба, любовь, предательство?

Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток всё равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.

5. Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

6. Давайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.

7. Доверяйте ребёнку, прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.

8. Любите своего ребёнка. Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.