

Памятка для родителей

Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе

Уважаемые 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. 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, кризисной 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 кризисными для подростка:

- **любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка;**
- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;
- 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).

Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими *личностными особенностями*:

- 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 кризисную ситуацию:

- Разговаривать, *поддерживать эмоциональную связь* с подростком (подробнее см. в книгах 1-4 из списка литературы).
- Выражать 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
- Научиться самому и научить ребенка применять *навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния* в сложных, критических для него ситуациях (см. в книге О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»).
- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации) [см. ниже «Куда обращаться»].

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Например, в большинстве случаев завершённых подростковых суицидов родители отмечали, что у ребёнка был грустный голос или он пришёл из школы заплаканный, но они не придали этому должного значения. Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело (подробнее см. у Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?»).

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

- 1) Начало разговора: *«Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»*;
- 2) 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 ...?»*
- 3) Прояснение намерений: *«Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»*
- 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 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?...». 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!»

Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.

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 (ест/спит больше/меньше, чем раньше).

5. Вялость, хроническая усталость.

6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, *никчемности*.

7. *Телесное недомогание*: головная боль, проблемы с желудком.

8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.

Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки). В последние годы проблема подростковых суицидов стоит довольно остро: по данным ВОЗ, Россия занимает одно из первых мест по количеству детских и подростковых суицидов в Европе.

Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно. Насторожить взрослого могут следующие признаки в психологическом состоянии и поведении ребёнка (подробнее см. у О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах» и Е.М. Вроно «Предотвращение самоубийства подростков».

Вопросы родителю для прояснения состояния ребёнка

Признаки возможного наличия суицидальных мыслей у подростка		Да/Нет
I. Эмоции		
1.	У ребёнка большую часть времени устойчиво <i>сниженный фон настроения</i> от подавленности до раздражения.	
2.	Вы наблюдаете у ребёнка высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное <i>беспокойство</i> ребенка, его повышенная тревожность, возможный интенсивный страх, ожидание беды.	
II. Переживания		
3.	Переживания брошенности, ненужности, <i>одиночества</i> (например, ребёнок говорит: «Всем было бы лучше, если бы меня не было. Я всем приношу только вред»)	
4.	<i>Чувство вины</i> . Подросток допускает самоуничжительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.	
5.	Высказывается негативно о своей личности, окружающем мире и будущем: <i>потеря перспективы будущего</i> .	
6.	Подросток заводит разговоры о бессмысленности жизни, о смерти. Задаёт вопросы родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?»	
III. Ощущения в теле		
7.	«Душевная боль». Чувство тяжести за грудиной – «душа болит». Она приносит реальные физические страдания, чаще наблюдается при подавленности, отчаянии.	
IV. Поведение		
8.	Поисковые запросы в интернете и публикации на страницах в соцсетях на тему смерти, суицида, брошенности, непонятости указывают на то, что мысли о причинении себе вреда могут занимать ум ребенка.	
9.	Демонстрирует необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых).	
10.	Подросток символически прощается со своим окружением – просит у всех прощения, раздаривает вещи, особенно субъективно значимые для него.	

Интерпретация: Если присутствуют хотя бы два ответа «да», есть вероятность того, что ребёнок имеет суицидальные мысли; в таком случае нужно поговорить с ним, чтобы прояснить его намерения и оказать эмоциональную поддержку, а также незамедлительно обратиться за помощью к врачу-психотерапевту.

Куда обращаться в кризисных ситуациях

· **Всероссийский Детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122**.

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

Департамент образования города Москвы

· ГБОУ города Москвы «**Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы**» (ГБОУ ГППЦ ДОГМ).

тел.: 8-495-730-21-93

сайт: <http://gppc.mskobr.ru/>

Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и подросткам, обучающимся в г. Москве.

Департамент социальной защиты населения города Москвы

· ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» Департамента социальной защиты города Москвы (ГБУ МСППН)
г. Москва, 2-ой Саратовский проезд, д. 8, кор. 2 тел.: 8 (499) 173-09-09 и филиалы по округам (пон.-пят. с 9.00 до 21.00, суб. с 9.00 до 18.00).
сайт: <http://msph.ru/>

Консультации по вопросам семьи и брака, детско-родительским взаимоотношениям, внутрисемейным конфликтам, психологическому здоровью, профориентации, с использованием методов психологической диагностики (самостоятельное обращение с 14 лет; для детей от 10 до 14 лет – с родителями).

Департамент здравоохранения города Москвы

· Городское консультативно-психиатрическое диспансерное отделение ГБОУ здравоохранения города Москвы «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы»

г. Москва, 5-й Донской проезд, д. 21А

тел.: 8 (495) 954-20-74 (пон.-пят. с 9.00 до 18.00, суб. с 9.00 до 14.00)

сайт: <http://www.npc-pzdp.ru/>

Оказывает специализированную квалифицированную консультативно-диагностическую и лечебную помощь детям с нервно-психическими расстройствами в возрасте от 1 года до 18 лет.

· **Кризисное психиатрическое отделение ГКБ №20** им. А.К. Ерамишанцева

г. Москва, ул. Ленская, д. 15

тел.: 8 (495) 471-11-38

Лечебное отделение для оказания помощи людям, «уставшим от жизни», находящимся в состоянии психологического кризиса, пытавшимся совершить самоубийство или думающим о нём (приём пациентов от 15 лет).

· Отделение психической патологии детского и подросткового возраста **Московского НИИ психиатрии**

г. Москва, ул. Потешная, д.3

Телефон: (495) 963-4561

Диагностика, лечение и коррекция нервно-психических расстройств в детском и подростковом

возрасте. На базе консультативно-диагностического отделения также проводится амбулаторное консультирование детей и подростков с нервно-психическими расстройствами.

Запомнить:

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.
2. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.
3. Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. 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.

Что почитать

Родителям:

- 1) *Общаться с ребёнком. Как?* / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008.

Само название книги уже говорит за себя. Как можно и нужно общаться с неуправляемым ребенком, чтобы он слушался? Как общаться с разгневанным или чем-то расстроенным ребёнком? Как общаться с людьми в принципе? Эта работа стала классическим трудом по воспитанию детей и помогла найти общий язык с ребёнком уже не одному поколению родителей.

- 2) *Книга для неидеальных родителей*, или Жизнь на свободную тему. / Ирина Млодик (Родительская библиотека). — М.: Генезис, 2009. 3-е изд. — 232 с.

Эта книга — не руководство по эксплуатации прибора под названием «ребенок», это размышления и наблюдения опытного психолога, работающего со взрослыми и детьми, чьи судьбы, истории и примеры могут помочь каждому, кто хочет вырастить счастливого человека, творящего собственную судьбу, она о том, как не воспитывать, а жить любя.

- 3) *Как любить ребёнка* / Януш Корчак. Издательство «Книга», 1980.

Не только поляки чтут выбор своего бессмертного учителя не бросать своих подопечных до самого конца. Его имя внесено в святцы и мировой педагогики, и элементарной человеческой порядочности. И именно в его устах, под его пером в высшей степени правомерно звучит дидактическое, даже назидательное наставление: как любить детей.

- 4) *Воспитание без стресса* / Марвин Маршалл. Издательство «Эксмо». 2013.

Воспитание детей – это навык. И, как любой другой навык, требует освоения. Книга всемирно известного эксперта по воспитанию доктора Марвина Маршалла преобразит родительскую жизнь. Она расскажет о том, как вырастить детей успешными, самостоятельными и ответственными, не прибегая при этом к подкупам, угрозам или наказаниям.

- 5) *Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?* / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с.

В книге в доступной форме представлены научно-практические наработки, связанные с особенностями суицидального поведения современных подростков и молодежи; описаны факторы, симптомы суицидального поведения подростков. Книга содержит рекомендации родителям, на что в поведении ребенка стоит особо обращать внимание, как подготовиться и побеседовать с подростком на тему жизни и смерти, смысла жизни, куда, в случае необходимости, стоит обратиться за помощью специалистов.

Детям и подросткам:

- 6) *Что такое чувства?* / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011.

- 7) *Смысл жизни* / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011.

Вопросы! Больше вопросов! Дети часто о чем-нибудь спрашивают. Взрослые не всегда любят отвечать. В книгах знаменитого психолога, философа-практика и эксперта ЮНЕСКО Оскара Бренифье вопросы о важном - часть забавной игры. И детям, и взрослым интересно в нее играть, получая удовольствие от процесса. (Для детей 7-15 лет)

- 8) *Как строить мосты, а не стены*. Книга для детей неидеальных родителей / Ирина Млодик. Издательство «Феникс», 2013.

Родители часто не могут преодолеть особый порог в обсуждении с детьми некоторых щекотливых вопросов. Ребенок понимает, что темы смерти, развода, сексуальных отношений, алкоголизма и наркомании, переезда и многие другие, являются запретом. Чем-то из ряда вон. Чем-то неудобным, страшной черной дырой, куда не стоит и заглядывать нормальному человеку. (Для детей среднего школьного возраста).

9) *Предотвращение самоубийства подростков*. Руководство для подростков / Вроно Е.М. Академический проект, 2001 г.

В этой книге автор помогает подросткам научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, учит, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. (При возникновении соответствующего запроса (интереса к теме) со стороны ребенка, для детей среднего и старшего школьного возраста).

Что посмотреть

·Родителям: «В моей смерти прошу винить Клаву К.» (Н. Лебедев, Э. Ясан, 1979);

·Вместе с подростком (16+): «Это очень забавная история» (“It’s Kind of a Funny Story” А. Боден, Р. Флек, 2010).

Памятка подготовлена Центром экстренной психологической помощи ГБОУ ВПО МГППУ. Москва, 2016г