**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 ОУ 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.

 - 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 оценок.

 - 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 (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу, психологу ОУ – в зависимости от ситуации).

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

**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.

**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. **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.