

Памятка для родителей по профилактике кризисных состояний у детей и подростков

Ситуации, на которые надо обратить особое внимание:

- ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учитель, тренер);
- отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
- личная неудача подростка (в учебе, на экзамене, в спорте) на фоне повышенных ожиданий родителей, ориентированности семьи на социальную успешность;
- несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
- нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, смена места жительства);

травмирующая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, травма, насилие, тяжелое заболевание).

Опасные сигналы в состоянии и поведении ребенка/подростка:

- пониженное настроение, тоскливость;
- раздражительность, угрюмость; нарушение сна, соматические жалобы;
- снижение успеваемости;
- потеря интереса к прежним увлечениям;
- пренебрежение внешним видом, неряшливость;
- частые попытки уединиться, отрицание проблем;
- причинение себе вреда, нанесение самоповреждений;
- стремление к рискованным действиям; раздаривание собственных вещей;
- высказывания о бесполезности, бессмысленности жизни; разговоры или шутки на тему смерти;
- угрозы совершить суицидальную попытку.

Показатели участия ребенка в опасных группах:

- пробуждение в ночное время и выход в Интернет; нежелание обсуждать новости сетевой группы и свои действия в ней; выполнение различных заданий, в том числе связанных с причинением вреда себе;

- видеозапись таких действий;
- появление в речи и на страницах в сети специфических тегов: «раны на руках заглушают боль в душе», «лети к солнцу» и др.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить кризисной ситуации?

Поддерживайте доверительные отношения с детьми. Особенно важно не утратить контакта с подростками, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Расспрашивайте сына или дочь, разговаривайте с ними об их проблемах, уважительно относитесь к тому, что кажется им важным и значимым, принимайте

подростка как личность.

Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок/подросток что-то сделал не так. Проявите интерес, обсуждайте ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, высказанное в процессе заинтересованного диалога, будут звучать по-разному!

Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничение свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение его целесообразности. Если же подросток продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и Вас, и его.

Говорите с ребенком/подростком на серьезные темы: что такое жизнь, в чем смысл жизни, что такое дружба, любовь, смерть, предательство. Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в Интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный и реалистичный план действий.

Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый *опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Учите ребенка справляться с трудностями.

Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности. Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми. Если Вы предполагаете риск суицидальной попытки, поделитесь опасениями с другими взрослыми, со специалистами. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что Вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. Узнайте телефоны служб психологической поддержки, которые могут оказать помощь в кризисной ситуации.