**Памятка для родителей «Подросток в трудной жизненной ситуации.**

**Признаки и способы помощи»**

  Трудные жизненные ситуации бывают в жизни каждого из нас. Хотим мы этого или нет, но даже в самые спокойные времена человек не может пройти свой жизненный путь без встречи с трудностями. Для одного это смена места жительства, вида деятельности, для другого – болезнь близкого человека или своя собственная, развод, уход из жизни близких людей. Так было всегда. Трудная жизненная ситуация может возникнуть в жизни детей, подростков, целых семей.

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 со 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, трудной 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 восприняты как трудные для подростка:

* несчастная любовь/разрыв отношений, ссора с другом;
* 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).

 Признаки того,  что подросток попал в трудную жизненную ситуацию:

* нарушение межличностных отношений, стремление к уединению, негативизм;
* злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, агрессивность, изменение поведения;
* сниженное настроение, задумчивость, утрата интереса к учебе, другим, ранее привлекательным видам деятельности;
* появление сверхкритичности к себе;
* разочарование в успехах, обесценивание собственных достижений;
* нарушения пищевого поведения (отказ от еды или обжорство), бессонница или повышенная сонливость, кошмары и беспокойный сон в течение, по крайней мере, нескольких дней;
* частые необоснованные жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
* несвойственное данному подростку пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
* постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
* увлечение религиозными течениями, рассуждения о смысле жизни, не свойственные ранее;
* уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
* нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
* погруженность в размышления, рассуждения о тяжелых проблемах, случившихся с другими, намеки на то, что в жизни все не так, как надо;
* отсутствие планов на будущее;
* внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей, раздражительность.

Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети,

 для которых характерны следующиечерты характера:

* 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 трудную 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 школьных оценок.

* Не бойтесь при необходимости обратиться за консультацией к специалисту (неврологу,  детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации)

Примеры ведения диалога с подростком:

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 твоем возрасте… да ты просто лентяй!»

1. 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».

1. 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, чтопроисходит».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

1. 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?»

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок…»,

СКАЖИТЕ:«Давай сядем и поговорим об этом».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

1. 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!»

 И помните:

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.
2. 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.

 ПРИТЧА “ЧЕТЫРЕ СВЕЧИ”

Четыре свечи спокойно горели и потихоньку таяли… Было так тихо, что слышалось, как они разговаривают.

Первая сказала:

“Я СПОКОЙСТВИЕ. К сожалению, люди не умеют меня сохранить. Думаю, мне не остается ни чего другого, как погаснуть!” И огонек этой свечи погас.

Вторая сказала:

“Я ВЕРА. К сожалению, я никому не нужна. Люди не хотят ничего слушать обо мне, поэтому нет смысла мне гореть дальше”. Едва произнеся это, подул легкий ветерок и загасил свечу.

Очень опечалившись, третья свеча произнесла:

“Я ЛЮБОВЬ. У меня нет больше сил гореть дальше. Люди не ценят меня и не понимают. Они ненавидят тех, которые их любят больше всего - своих близких”. Долго не дожидаясь, и эта свеча угасла.

Вдруг в комнату зашел ребенок и увидел 3 потухшие свечки. Испугавшись, он закричал:

“Что вы делаете!? Вы должны гореть – я боюсь темноты!”

Произнеся это, он заплакал.

Взволнованная четвертая свеча сказала:

“Не бойся и не плачь! Пока я горю, всегда можно зажечь и другие три свечи:

Я - НАДЕЖДА”.

Уважаемые родители, оставайтесь для своих детей опорой и поддержкой, чтобы они в любой ситуации были уверены, что их поймут, им помогут и не оставят их наедине со своими трудностями.