ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ БЫТЬ ЧУТКИМИ К ПОДРОСТКУ!КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ?

 **Часть 1**

 Подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом и психологическом уровне, по-иному строятся взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Этот возраст сложен не только для родителей и учителей, которые каждый день сталкиваются с новыми открытиями в поведении и внешнем облике своих детей и подопечных. Подростковый возраст, прежде всего, сложен для самого человека, который неожиданно для себя вступил в этот период взросления.

Появляется потребность в автономии, повышается критическая оценка наставлений взрослых, происходит некоторое ослабление контактов со взрослыми: учителями, родителями – идет активный поиск своего «Я». Активная жизнь перемещается из дома во внешний
мир. У подростка формируется собственная система ценностей, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания

трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым»: он не видит «полутонов» – подросток категоричен, а проблемы и трудности кажутся неразрешимыми. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма снижена сопротивляемость стрессу.

Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако при неблагоприятном стечении обстоятельств они могут явиться или быть специально использованы кем-то, что усиливает риски и угрозы жизни.

**Что представляют собой риски и угрозы жизни подростка?**

Рисками могут быть:

* жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком

как невыносимо трудные, непреодолимые;

* пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него

может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие;

* стрессогенные для старшеклассника ситуации, связанные с учебой,

в частности, в период подготовки к итоговой аттестации.

**Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?**

* переживание обиды, одиночества, собственной ненужности,

отчужденности и непонимания;

* действительная или мнимая утрата любви родителей,

неразделенное чувство влюбленности, ревность;

* переживания, связанные со сложной обстановкой в семье,

со смертью, разводом или уходом родителя из семьи;

* чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения

(в том числе связанного с насилием в семье, так как зачастую подросток

считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);

* боязнь позора, насмешек или унижения;
* страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности,

серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного

выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи

экзаменов);

* любовные неудачи;
* чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
* желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать

неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять

на другого человека;

* сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или

фильмов, следование «моде»;

* нереализованные потребности в самоутверждении,

в принадлежности к значимой группе.

Часть 2

Как понять, что есть угроза?

Во-первых, важно не пропустить факторы риска – то, что может вызватьжелание уйти из жизни;

Во-вторых, надо быть внимательными к «знакам», сигнализирующимо суицидальных намерениях.

**Признаки суицидальных намерений:**

⮚ высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу
больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше
не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
⮚ фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи,
музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида
(например, в Интернете);
⮚ сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое
и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий,
например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление
в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;
⮚ раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление
признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);
⮚ негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего,
потеря перспективы будущего;
⮚ постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает,
что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен,
безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;
⮚ 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). Возможно употребление алкоголя,
психоактивных веществ;
⮚ стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
⮚ снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних
заданий;
⮚ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных
вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям
и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;
просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);

**Что делать, если есть риск?**

1. Сохраняйте спокойствие

2. Оцените степень своего участия в жизни ребенка

3. Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со

своим ребенком

*Проведите небольшое упражнение: Прямо сейчас, подумайте о том, как Вы любите своего ребенка,выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.*

*Скажите об этом ребенку сегодня. Говорите об этом ребенку каждый день.*

4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы всегда

быть в курсе проблем и трудностей ребенка

-Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои

телесные ощущения

-Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания);

-Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная

традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи.

-Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания).

5. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем

и трудностей, с которыми столкнулись члены семьи: делитесь с ребенком своими трудностями, показывайте, что все они разрешимы, говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают; спрашивайте о его проблемах и трудностях, вместе ищите способы их разрешения; говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.

6. Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними

- Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать

последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения.

- Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах

(агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные

переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение).

-Расскажите о людях, которые всегда готовы прийти на помощь в трудных

ситуациях, проинформируйте о службах экстренной помощи (телефоне доверия 8-800-2000-122), специалисты которых помогут найти выход из любой ситуации.

7. Если Вы столкнулись с угрозой или заподозрили угрозу жизни Вашего

ребенка, помните, что поддержка близких, их внимание, разговор по душам

способны удержать от рокового шага

- Вызовите подростка на разговор, скажите ему, что Вас беспокоят

изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.

- Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны

в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить

о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.

- Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.

-Упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.

- Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

-Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации.

*Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения.*

*Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.*

8. Если Вы испытываете трудности, обратитесь за помощью

к специалистам.

В случаях столкновения с угрозами жизни зачастую близкие испытывают

растерянность, возникает страх сделать хуже, или им кажется, что все, что они делают, не помогает. Это естественные чувства, так как проблема очень сложная и требует профессионального вмешательства.

В ситуациях угроз жизни настоятельно рекомендуем обратиться

за профессиональной психологической или психиатрической помощью. Обращение не несет за собой никаких негативных последствий.

А вот помощь – реальная! – будет. В ситуации риска и угрозы жизни будет

выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний, вышедших из-под контроля сознания ребенка, и ему окажут профессиональную помощь.

Часть 3

*Родители могут привить ребенку навыки преодоления со сложными ситуациями, научить справляться со стрессом.*

Для того чтобы снизить воздействие **стрессогенных факторов**, научить

ребенка самостоятельно справляться со стрессом, **родителям необходимо**:

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную,

доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не паниковать,

помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное

спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, естьвыход.

2. Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Поддерживайте в ребенке уверенностьв том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства, и Вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он эту помощь готов принять.

3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь?

Чего бы он хотел добиться? Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в т.ч. и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что Вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.

4. Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений

(не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей). Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

5. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах

(агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные

переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение).

Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или

сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой

подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

6. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего,

физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку

поможет любая деятельность, требующая физических усилий: всевозможные виды спорта, пение, танцы… Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с подростком, каким активным дополнительным занятием он хотел бы заниматься.

7. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка. Даже

если Вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает

(рисование, плетение, украшение одежды, склеивание моделей), все это

является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

8. Заботиться о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал

свои телесные ощущения. Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим

ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

9. Поощрять ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети,

домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

10. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная

традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи.

11. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, и т.д.).

12. Важно научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.

По материалам ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»

Директор МБУО Центр «СоДействие» г.Азова,

член КДН и ЗП Администрации г.Азова

 Е.П.Янковская