

МБУ ЦППМСП «Доверие»
Азовского района



Рекомендации родителям



ПОДРОСТКОВЫЙ КРИЗИС

*МБУ Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи «Доверие»,
Азовский район, с. Кагальник, ул. Свободы-40,
тел. 8 (863)42-3-89-17-Директор,
Сайт: www.azov-rcpmss.ru
E-mail: arcpmss@azov-rcpmss.ru*

Как поддержать подростка в кризисной ситуации?

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний своего ребенка и не оказать вовремя необходимую эмоциональную поддержку, что рождает у него ощущение непонимания и одиночества, может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка;
- 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, тяжелое заболевание);
- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьей;
- 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 все идеально, обостренная реакция на критику и совершенные ошибки, недочеты);
- 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, часто плохое настроение.

Уважаемые родители!

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

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». Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело.

Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию:

1. Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
2. Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
3. Направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество).
4. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания).
5. 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 учеба и дела по дому.
6. Помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.
7. Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических ситуациях.
8. При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации).

Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии:

1. Успокоиться самому.
2. Уделить все внимание ребенку.
3. Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
4. Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона.
5. Дать ребенку 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 ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили: «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».

Побуждайте подростка к словесному оформлению планов предстоящих поступков. Помогайте строить позитивные планы на будущее, совместно выявляйте желания и мечты, ради

реализации которых подростку захочется идти вперед. Внушайте ребенку уверенность в том, что все запланированное у него получится. Напомните об имеющихся у него навыках решения проблем и постарайтесь привлечь его прошлый опыт для разрешения настоящей ситуации. Договоритесь о том, что если у ребенка будут возникать подобные ситуации, чувства, переживания, то он прежде всего поделится ими с вами.

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 твоё настроение. Скажи мне, что происходит».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-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!»

Упражнения для снятия мышечного напряжения, восстановления сил и обретения спокойствия



- Напряги каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.
- Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь ее в мельчайших подробностях и то место, где она происходила. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.

Техника: экстренное расслабление мышц

- Слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки.
- Сфокусировать внимание на напряжении в руках и сосчитать до 5 или 7.
- Плавно опустить руки.
- Сконцентрировать внимание на ощущениях в руках (может появиться тепло, холод, тяжесть, легкость и т.п. – у каждого человека спектр ощущений индивидуален). Побывать в таком состоянии не менее 30 секунд.
- Кроме того, любая физическая активность также приводит к избавлению от излишнего физического напряжения и, соответственно, уменьшает эмоциональное беспокойство.
- Затем необходимо нормализовать свое дыхание.
- Для этого можно использовать технику глубокого дыхания. В ситуациях, когда время предельно ограничено, дыхательную технику можно использовать самостоятельно (без других приемов) для достижения спокойствия.

Техника глубокого дыхания

- Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить: «одна тысяча, две тысячи», – это как раз и займет ориентировочно 2 секунды).
- Задерживаем дыхание на 1–2 секунды, то есть делаем паузу.
- Выдыхаем медленно и плавно в течение 3-х секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха).
- Затем снова глубокий вдох без паузы, то есть повтор цикла. Повторяем 2–3 цикла (предел – до 3-х, максимум до 5-ти за один подход).

- При навязчивых мыслях можно попробовать сфокусировать внимание:– на движении воздуха по дыхательным путям;– на движениях грудной клетки;– на температуре вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу. Упражнение 3.

Техника: оценка происходящего (используется при тревоге, ожидании неприятной, критической ситуации)

- Мысленно ответьте на вопрос: «Что я могу изменить в этой ситуации?».
- Мысленно ответьте на вопрос: «Что я не могу изменить в этой ситуации?».
- После оценки ситуации продумайте план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).
- Заполните время возможными действиями. Для этого вам необходимо продумать план действий:– на ближайшее время (15, 30 минут);– на ближайший час;– на день. После продумывания плана приступите к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают возможность каких-либо действий, займитесь мыслительной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминайте таблицу умножения, упражняйтесь в сочинении стихов и т.д. Главное – займите себя и, при возможности, окружающими, деятельностью.

Техника «гармошка».

- Представьте: ваш страх – гармошка, играющая в груди. Выдохните до предела – гармошка сжата.
- Теперь, полно вдыхая с любым звуком, растягивайте ее до отказа... Теперь снова сжимайте, в любом темпе с любым звуком, чем громче, тем лучше...
- До отказа сожмите, выдохните, подождите чуть-чуть, снова разожмите... Повторите 7–12 раз с полным сосредоточением. В конце упражнения от страха не останется и следа.
- Медленно, сильно и глубоко вдохните, можно с небольшими толчками; вдыхайте дальше до предела, до надувания щек, до «раздувания» всего тела.
- Представьте, что воздух уже входит в кости. Задержите воздух на пике вдоха, почувствуйте, как он упирается в диафрагму, поиграйте ею, «помассируйте» нижележащие органы. Все! Выдыхайте так же полно, под конец выдоха сложите губы трубочкой.
- Сильно разогните одни лишь запястья, и растопырьте пальцы обеих рук, желательнее также и ног (тесная обувь может этому помешать), можно в виде последовательных сжатий – разжатий.

Техника замедленного дыхания

- Сосредоточьтесь на дыхании.
- Дышите диафрагмой (грудь, плечи не двигаются).
- При выдохе задержите дыхание на 10 сек. Глубоко не вдыхайте.
- Медленно выдохните.
- Считая до трех, вдохните и, также считая, выдохните. Продолжайте считать на счет три, стараясь не делать глубоких вдохов. Успокойте дыхание, чтобы на каждый вдох-выдох приходилось по три секунды.
- Подышите в таком темпе.
- Если вы все еще паникуете, задержите дыхание на 10 сек. и повторите упражнение.

Техника «Янтарный шар»

Представьте над собой янтарный, теплый, светящийся изнутри шар небольшого размера. Этот шар начинает вас обволакивать, как конфету, сверху донизу. В этой оболочке вы надежно спрятаны. На вас не может подействовать ни посторонний взгляд, ни сказанное слово, ни один человек не в состоянии причинить вам вред. Теперь вы надежно защищены янтарной энергией янтарного шара. Осмотритесь вокруг, решите, какие дальнейшие действия теперь вы должны совершить.



**Общероссийский
единый телефон доверия**

8-800-2000-122

БЕСПЛАТНЫЙ, АНОНИМНЫЙ

**Для детей, подростков
и их родителей**



Интернет-ресурсы для родителей

Я – родитель. Портал для ответственных родителей. Проект Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. <https://www.ya-roditel.ru/>

Просветительский проект команды Союза психического здоровья для родителей подростков. <http://vmesteproject.ru/>

Интернет-служба экстренной психологической службы МЧС России. <http://www.psi.mchs.gov.ru/>

Победишь Ру. Психологическая помощь лицам в трудных жизненных, кризисных и экстремальных ситуациях. Сайт поддерживается группой добровольцев, связанных с психологами Центра кризисной психологии при храме Воскресения Христова на Семеновской (Москва). <http://www.pobedish.ru/>

Тебе стоит жить. Сайт о преодолении суицида. Поддерживается группой добровольцев, связанных с психологами Центра кризисной психологии при храме Воскресения Христова на Семеновской (Москва). <http://nosuicid.ru> «Дети Онлайн». Горячая линия помощи «Дети Онлайн» – бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают специалисты факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда Развития Интернет. <http://detionline.com/helpline/>

«Номо Cyberus» Информационно-просветительский интернет-портал «Номо Cyberus» команды Международного интернет-сообщества исследователей киберсоциализации. <http://www.homocyberus.ru>

Интернет-контроль. Сайт для умных родителей. Защита детей от вредной информации в сети. <http://www.internet-kontrol.ru/МЕЛ> – портал с разнообразными статьями о развитии детей школьного возраста. <https://mel.fm>

Интернет-ресурсы для подростков

Подросток и закон. Интернет-проект для несовершеннолетних. Разработан Центром коммуникаций и информационных систем в образовании. <https://podrostok.edu.yar.ru/safety/links.html>

Интернет-служба экстренной психологической службы МЧС России
<http://www.psi.mchs.gov.ru/>

Твоя территория. Онлайн. Психологическая помощь подросткам и молодежи
<https://твоятерритория.онлайн/>

Победишь Ру. Психологическая помощь в трудных жизненных, кризисных и экстремальных ситуациях, связанных с желанием совершить суицид. Сайт поддерживается группой добровольцев, связанных с психологами Центра кризисной психологии при храме Воскресения Христова на Семеновской (Москва). <http://www.pobedish.ru/>

Сайт Детского телефона доверия Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета. <http://childhelpline.ru>

«Дети Онлайн» Горячая помощи линия «Дети Онлайн» – бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают специалисты факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова и Фонда Развития Интернет. <http://detionline.com/helpline/about>

Пионерка Ру. Детско-юношеский информационный портал. Разработан командой АНО «Пионерская правда». <https://pionerka.ru/>

Кошки-мышки. Детский развлекательный сайт для детей дошкольного и школьного возраста. Содержит обучающие он-лайн игры, сказки, пословицы, поговорки, рассказы, а также материалы для родителей: статьи о воспитании и обучении, словарь детских неологизмов. <http://koshki-mishki.ru/>