

О ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



ОПАСНЫЕ СИГНАЛЫ:

Пониженное настроение, тоскливость, раздражительность, угрюмость

Нарушение сна, жалобы на плохое самочувствие

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 своих вещей

Высказывания о бесполезности, **бессмысленности жизни**

Разговоры или шутки на тему **смерти**

Угрозы совершить **суицидальную попытку**



РОДИТЕЛЯМ

О ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



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»,

особенно связанных с причинением себе вреда

Видеозапись таких действий

Появление в речи и на страницах в сети

специфических фраз («раны на руках заглушают боль», «лети к солнцу» и др.)





СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ:

Ссора или конфликт со значимым взрослым
Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)

Личная неудача (в учебе, на экзамене, в спорте) на фоне повышенных ожиданий родителей, ориентированности семьи на социальную успешность

Несчастливая 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)



РОДИТЕЛЯМ

О ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



КАК ПОМОЧЬ?

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ.

Очень 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, принимайте подростка как личность.

ПРИЯДЯ ДОМОЙ ПОСЛЕ РАБОТЫ, НЕ НАЧИНАЙТЕ ОБЩЕНИЕ С ПРЕТЕНЗИЙ, даже если ребенок сделал что-то не так. Проявите интерес, обсуждайте ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в процессе заинтересованного диалога, будут звучать абсолютно по-разному.

ПОМНИТЕ, ЧТО АВТОРИТАРНЫЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ 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. Постарайтесь вместе найти решение, которое устроит и Вас и Вашего ребенка. Если же запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение его целесообразности.

Говорите с ребенком 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 и мнением.

Если избегать разговора 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.

О ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



ГОВОРИТЕ О ПЕРСПЕКТИВАХ В ЖИЗНИ И БУДУЩЕМ.

У подростков еще только формируется картина будущего. 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 также важен, как и опыт достижения успеха. Рассказывайте о том, как Вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах. Учите ребенка справляться с трудностями.

Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности.

Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что Вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. Не думайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми. Помните, повод для совершения суицида может быть с точки зрения взрослых совершенно незначительным. У детей недостаточно опыта переживания страданий, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится. Поделитесь своими опасениями со специалистами, если Вы предполагаете риск суицидальной попытки.