

СКАЖИТЕ ЭТО ИНАЧЕ

Памятка для родителей

Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии

Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе

- Успокоиться самому.
- Уделить всё внимание ребёнку.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- Дать ребёнку 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 ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: *«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 перспектив: *«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».*

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

Если Вы слышите:	ДА!	НЕТ!
«Ненавижу учебу, школу и т.п.»	«Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто ленишься!»
«Все бесполезно...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у тебя возникли сложности, и какую из них надо решить в первую очередь».	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».
«Всем было бы лучше без меня!»	«Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
«Ты не понимаешь меня!»	«Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».	«Кто же вас, молодежь поймет сегодня!»

Анализируя причины серьезных эмоциональных переживаний, которые испытывают современные подростки, специалисты среди основных выделяют: 1 место – дисгармоничные детско-родительские отношения, 2 – трудные жизненные ситуации; 3 – психологическая травля (моббинг). Не-разделенная любовь, нонкомформизм, подростковый максимализм, увлечение виртуальными играми и общение в соцсетях могут усугублять ситуацию либо самостоятельно являться причинами депрессий и серьезных кризисных ситуаций. Парадокс: семья, которая подарила жизнь ребёнку, занимает лидирующую позицию в рейтинге факторов риска для его жизни и здоровья.

Здесь собраны лишь некоторые рекомендации родителям, которые позволят им построить диалог с собственным ребёнком продуктивно.

Постараемся пройти этот путь вместе шаг за шагом.

«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом».	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».	«Если не получится, значит, ты мало старался!»

Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к специалисту: неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).