

Несовершеннолетний в кризисной ситуации (рекомендации)

Понятие кризис

- (от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход) – переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние.
- «Полный опасности шанс» (от китайского)
- предупреждение: следует что-то предпринять, пока не произошло нечто худшее.

Кризисная ситуация – ситуация при которой человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств.

Кризисные ситуации обусловлены изменениями в естественном жизненном цикле (кризис подросткового возраста) или травмирующими событиями жизни.

Родители могут использовать кризис для положительных изменений в жизни подростка и семьи.

В состоянии кризиса подросток не всегда адекватно выражает эмоции, говорит, воспринимает информацию.

Распространенные эмоциональные реакции в кризисной ситуации:

- Страх;
- Гнев;
- Обида;
- Тревога;
- Безысходность;
- Чувство утраты, потери.

Задача родителей – поддержать ребенка и помочь ему найти мужество жить дальше.

Возможные негативные последствия подростковых кризисов, сочетающихся с травматизацией:

- невротические, непоследовательные или агрессивные действия: побеги, вандализм, убийство;
- риск негативных зависимостей (алкоголь, наркотики, игрозависимость и т. д.);
- депрессии, психогенные приступы с переживанием отчужденности, суициды.

Мы должны понимать, что такое поведение подростка – это его реакция на кризисную ситуацию, в которой он живет; иногда единственно возможная, чтобы сохранить себя.

Подростки нуждаются в открытых, теплых отношениях со взрослыми:

- Имеют возможность обсуждать со взрослыми их отношения;
- Имеют возможность периодически высказывать претензии, выплескивать напряжение;
- Понимают, что взрослые их слышат и смогут помочь, но не будут вместо них решать проблемы.

«Профилактика депрессий и суицидов не в избегании конфликтных ситуаций, а в создании такого психологического климата, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким, непризнанным, неполноценным»

И.С. Кон

Задачи родителей:

- Быть внимательными к подростку, заметить кризисное состояние;
- Контролировать собственное эмоциональное состояние;
- Создать поддерживающую и психологически безопасную семейную среду;
- Обратиться за помощью к поддерживающим специалистам;
- Длительное время находиться рядом с подростком.

Что могут родители?

1. Родители могут формировать навыки противостояния негативному влиянию среды (*говорить нет, противостоять манипулированию, запугиванию, шантажу*)
2. Родители могут развивать коммуникативную компетентность (*учить просить о помощи, реагировать на критику, получать и оказывать поддержку*)
3. Родители могут формировать навыки разрешения конфликтных ситуаций
4. Родители могут формировать навыки разрешения трудных жизненных ситуаций (*понимать, в чем трудность, привлекать союзников, использовать скрытые ресурсы, видеть разные пути решения проблемы*)
5. Родители могут развивать саморегуляцию (*осознавать свои эмоции, обучать разным способам снятия эмоционального напряжения*)
6. Родители могут сформировать позитивную самооценку (*принимать себя, таким как есть, стимулировать саморазвитие*)
7. Родители могут формировать навыки планирования будущего

Что делать, когда ваш ребенок или его друзья рассказывают вам о кризисной ситуации?

1. Отнеситесь к услышанному серьезно.
2. Попытайтесь оставаться спокойным. *Не воспринимайте случившееся как катастрофу!*

3. Успокаивайте и поддерживайте подростка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Можно сказать об этом психологу, социальному педагогу, они захотят задать тебе несколько вопросов»; «Они помогут сделать так, чтобы ты чувствовал себя в безопасности».

5. Не думайте, что подросток обязательно ненавидит своего обидчика или сердится на него (он может оказаться членом семьи).

6. Терпеливо отвечайте на вопросы и рассеивайте тревоги подростка.

7. Не давайте обещаний, которые вы не сможете выполнить.

8. Не оставляйте подростка с проблемой одного.

- **Вы можете помочь подростку, обеспечивая следующее:**

1. Нормальность: поддерживайте нормальный статус ребенка в семье
2. Интимность: выражайте подходящим способом. Не решайте за подростка, чего он хочет и чего не хочет. Спрашивайте. Это поможет вам создать комфортную для подростка обстановку.
3. Теплое отношение: используйте нормальное выражение теплого отношения; пусть в вашем голосе звучит тепло.
4. Поддержка: сделайте какой-нибудь знак, чтобы подчеркнуть значительность подростка, чувство его ценности, принятия.
5. Семья может быть единственным местом, где подросток чувствует себя нормально. Четко обозначьте ваши требования и ожидания.
6. Чувство принадлежности и включенности: демонстрируйте работу подростка, вовлекайте в деятельность, обсуждения и т.д.
7. Безопасность и конфиденциальность: поддерживайте привычный образ жизни. Ищите подходящую поддержку для себя.
8. Поведенческие ограничения: деструктивное и антисоциальное поведение должно твердо и постоянно пресекаться.
9. Поощрение и стимуляция: доступность полезного материала для чтения художественного творчества, спортивных занятий, хобби – это возможность для подростка выразить свои чувства.

Показатели правильного поддерживающего поведения родителей в ситуации кризиса

Родители все сделали правильно, если пережив кризисную ситуацию, подросток:

- Чувствует сожаление, раскаяние, если он совершил правонарушение;
- Имеет искреннее намерение изменить ту часть жизни, которая зависит от него;
- Воспринимает себя, как достойного человека, совершившего неблагоприятный поступок или пережившего трудную ситуацию;
- Имеет представление о помогающих службах и специалистах;
- Имеет план, что и в какой последовательности делать для исправления последствий или как поступать в подобной ситуации;
- Верит в себя и свои возможности;
- Знает, что он часть семьи, его любят и будут защищать, не смотря ни на что!

Информация об учреждениях и организациях, оказывающих помощь несовершеннолетним

Федеральный телефон доверия для детей т. 8-800-2000-122;

Центр детского психического здоровья. Г. Нижний Тагил, Космонавтов, 31А

т. +7 343 547 86 37

Образовательные учреждения:

- Педагог-психолог Григорьева Инна Николаевна,
- Социальный педагог Чечелева Юлия Юрьевна
- Заместитель директора по правовым вопросам Пушкина Наталья Сергеевна

Уважаемые родители и дети! Вы всегда можете обратиться за поддержкой в кабинет психолога!