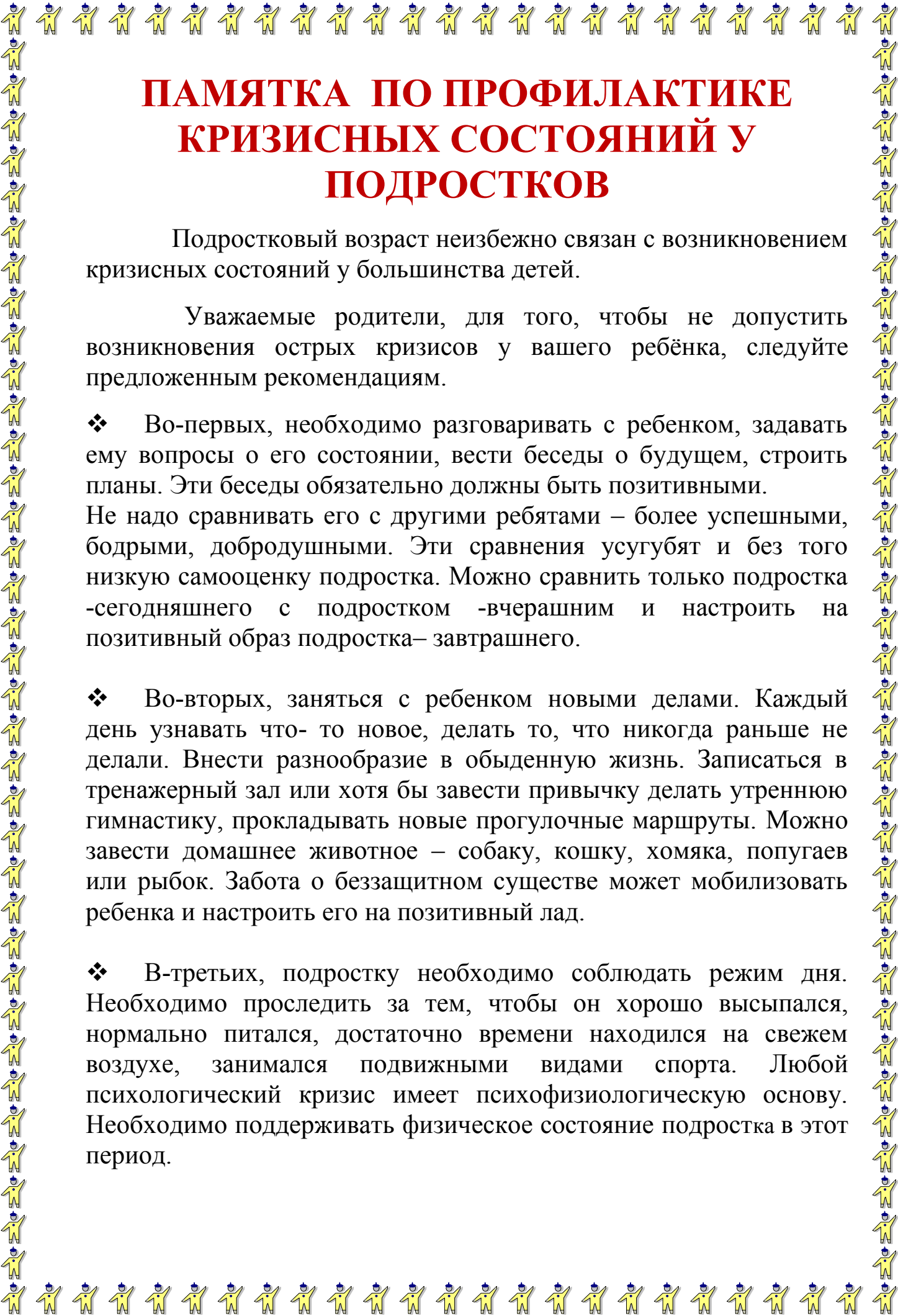




ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ

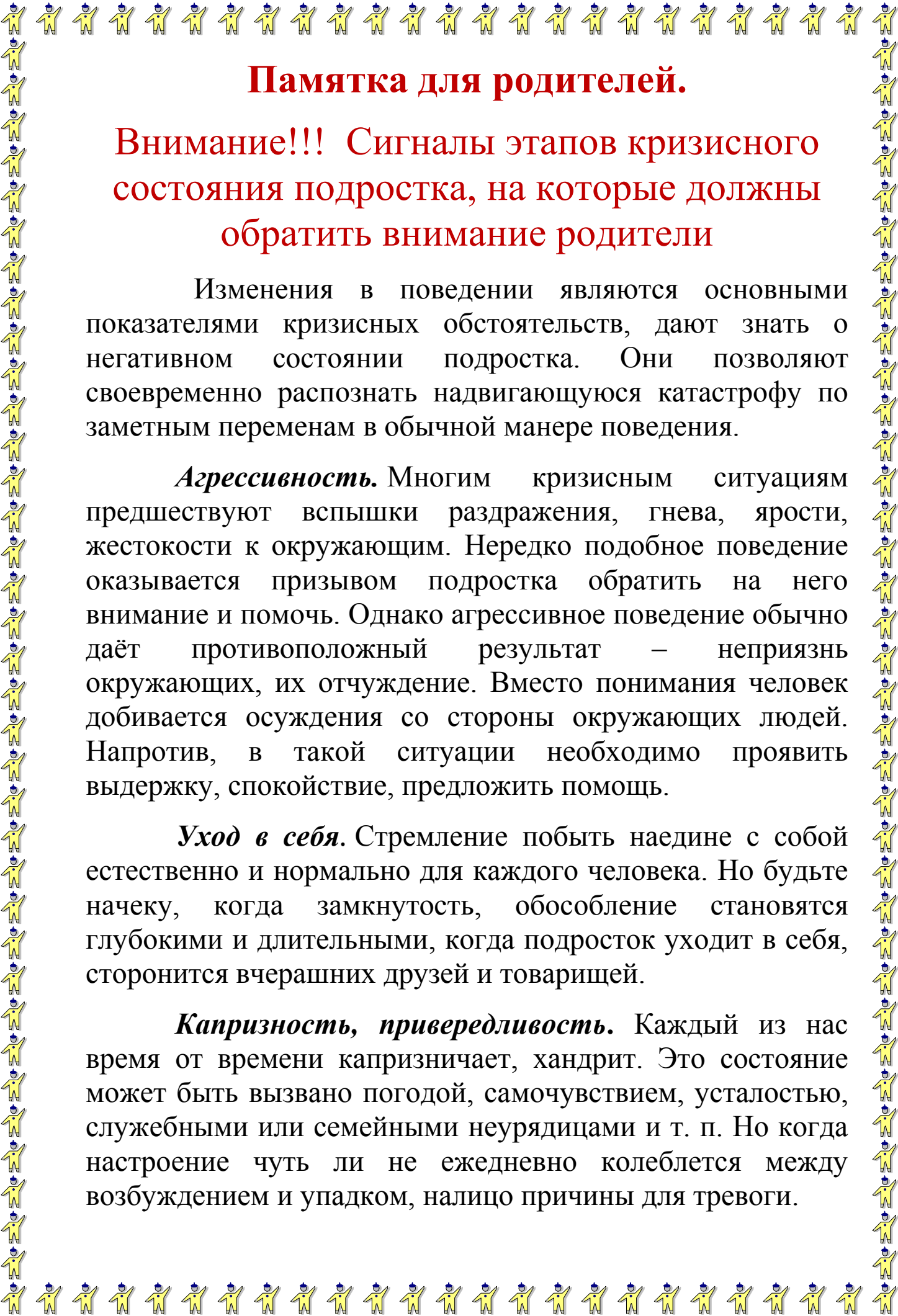
Подростковый возраст неизбежно связан с возникновением кризисных состояний у большинства детей.

Уважаемые родители, для того, чтобы не допустить возникновения острых кризисов у вашего ребёнка, следуйте предложенным рекомендациям.

❖ Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка -сегодняшнего с подростком -вчерашним и настроить на позитивный образ подростка– завтрашнего.

❖ Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что- то новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

❖ В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Любой психологический кризис имеет психофизиологическую основу. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.



Памятка для родителей.

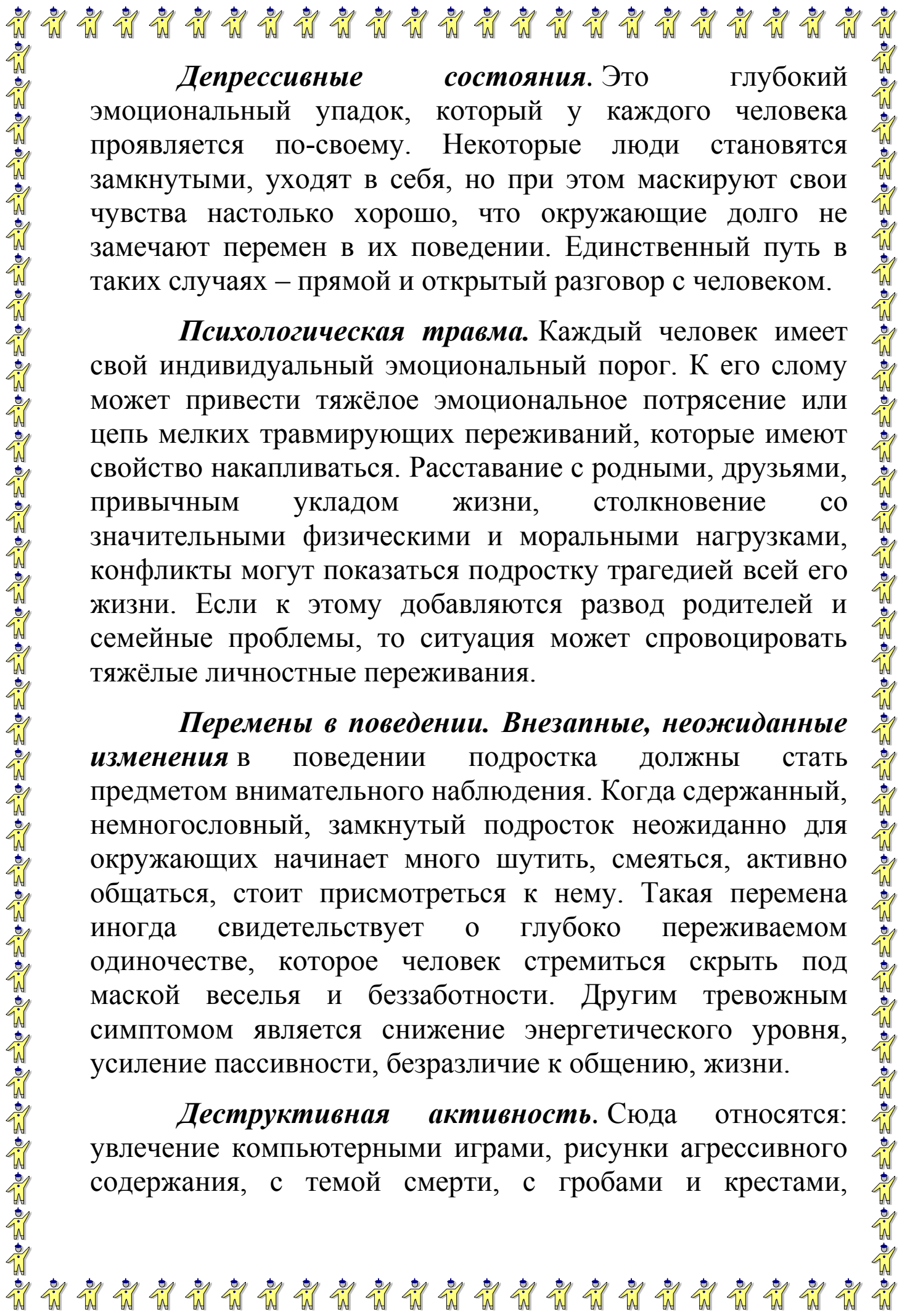
Внимание!!! Сигналы этапов кризисного состояния подростка, на которые должны обратить внимание родители

Изменения в поведении являются основными показателями кризисных обстоятельств, дают знать о негативном состоянии подростка. Они позволяют своевременно распознать надвигающуюся катастрофу по заметным переменам в обычной манере поведения.

Агрессивность. Многим кризисным ситуациям предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобное поведение оказывается призывом подростка обратить на него внимание и помочь. Однако агрессивное поведение обычно даёт противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны окружающих людей. Напротив, в такой ситуации необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить помощь.

Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда подросток уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т. п. Но когда настроение чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.

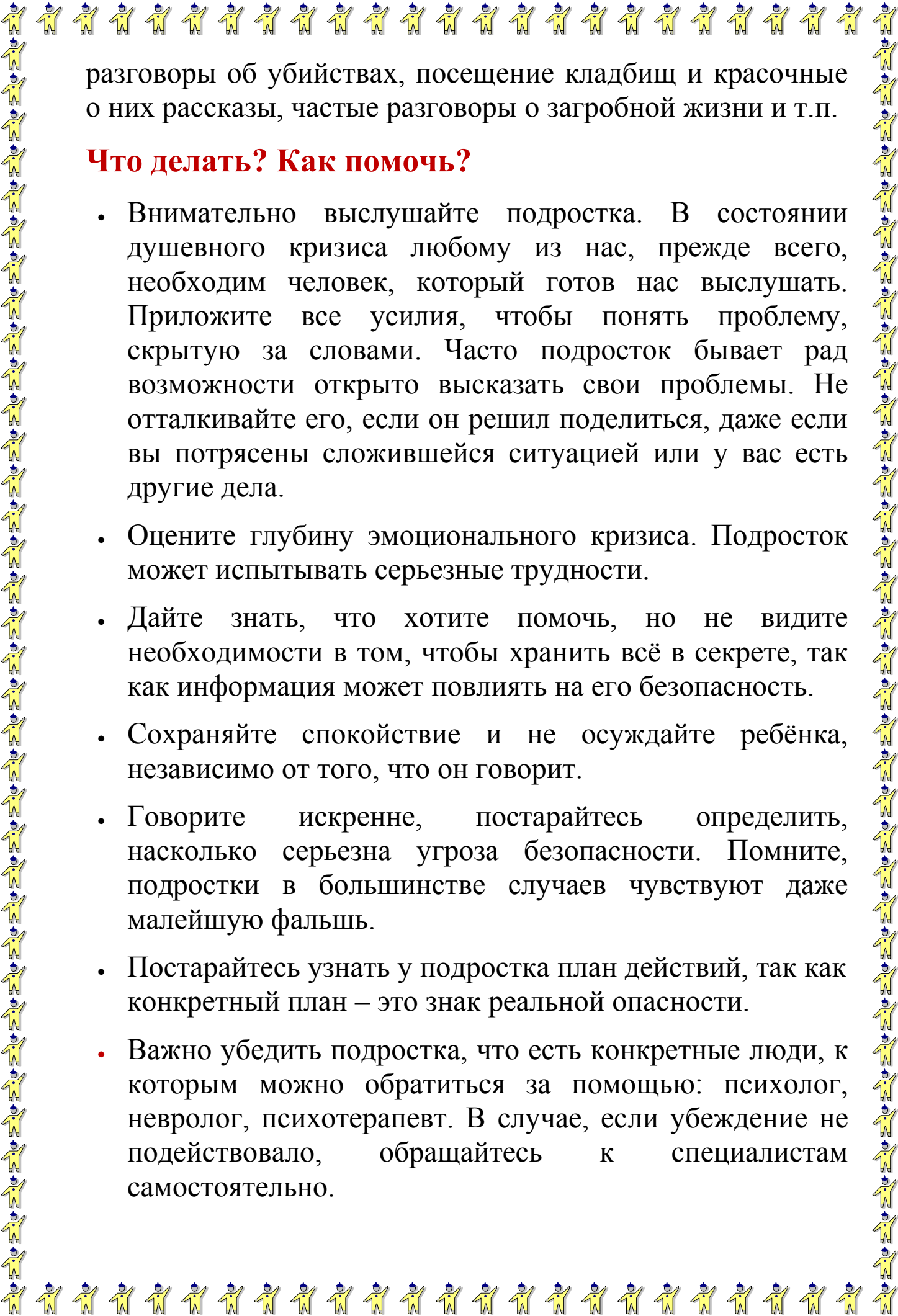


Депрессивные состояния. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях – прямой и открытый разговор с человеком.

Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести тяжёлое эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые имеют свойство накапливаться. Расставание с родными, друзьями, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, конфликты могут показаться подростку трагедией всей его жизни. Если к этому добавляются развод родителей и семейные проблемы, то ситуация может спровоцировать тяжёлые личностные переживания.

Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый подросток неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, активно общаться, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

Деструктивная активность. Сюда относятся: увлечение компьютерными играми, рисунки агрессивного содержания, с темой смерти, с гробами и крестами,



разговоры об убийствах, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни и т.п.

Что делать? Как помочь?

- Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим человек, который готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Не отталкивайте его, если он решил поделиться, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией или у вас есть другие дела.
- Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности.
- Дайте знать, что хотите помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить всё в секрете, так как информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте ребёнка, независимо от того, что он говорит.
- Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза безопасности. Помните, подростки в большинстве случаев чувствуют даже малейшую фальшь.
- Постарайтесь узнать у подростка план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности.
- Важно убедить подростка, что есть конкретные люди, к которым можно обратиться за помощью: психолог, невролог, психотерапевт. В случае, если убеждение не подействовало, обращайтесь к специалистам самостоятельно.