**ЧТО МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ НА ТО, ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ?**

1. **Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится…», «у вас больше не будет проблем со мной…», «все надоело, я никому не нужен …» и т.д.**
2. **Частые смены настроения.**
3. **Изменения в привычном режиме питания, сна.**
4. **Рассеянность, невозможность сосредоточиться.**
5. **Стремление к уединению.**
6. **Потеря интереса к любимым занятиям.**
7. **Внезапные смены настроения.**
8. **Раздача значимых (ценных) вещей.**
9. **Пессимистические высказывания, «у меня ничего не получится», «я не
смогу» и т.д.**
10. **Резкое снижение интереса к
привычной деятельности (работе, учебе).**
11. **Употребление психоактивных веществ.**
12. **Чрезмерный интерес к теме смерти.**

***В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНОК ИСПЫТЫВАЕТ СИЛЬНОЕ ОТЧАЯНИЕ, ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА, ОН НЕ ВИДИТ ВЫХОДА. ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ!***

**СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ**

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

**Куда можно обратиться**

**за помощью:**

Общероссийский детский телефон доверия:

8-800-2000-122

## *КАБИНЕТ ПСИХОЛОГА*

ШКОЛЫ

## *КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА: КАК ПЕРЕЖИТЬ ИХ ВМЕСТЕ*

## (памятка для родителей)

****

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,*

*Но отдельного человека всегда можно»*

 *И. Бродский*

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

1. **Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?**
2. **Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?**
3. **Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?**
4. **Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?**
5. **Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?**
6. **Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?**
7. **Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?**
8. **Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?**
9. **Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?**
10. **Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?**
11. **Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?**
12. **Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?**
13. **Вы первым идёте на примирение, разговор?**
14. **Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?**

Если на все вопросы вы ответили «ДА», значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство «НЕТ», то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

 **ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**

**КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ:**

**1. Расспрашивайте и говорите с ребёнком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».

**2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен**. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей.

**3.** **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков ещё только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребёнок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.

**4. Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток всё равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.

**5. Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.** Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания

мира, движения.

**6. Давайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.

**7. Доверяйте ребёнку,** прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.

**8. Любите своего ребёнка.** Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

