

Пережить вместе кризисные ситуации

С подростком просто не бывает — у него возрастной кризис, период перестройки отношений с ровесниками, с обществом, с собой, с родителями. Это заставляет ребенка меняться, он становится непредсказуем, чем пугает родных. Как пройти через кризис и сохранить отношения?

Переходный возраст подростка проживает вся семья. В кризис вовлечены и родители, и сам ребенок. Только вот оценка происходящего у них может быть разной. Важно разобраться в проблеме и понять, что делать дальше. «Любое игнорирование взрослыми потребностей подростка, в том числе и потребности в выстраивании своих смыслов, своей философии, ведет к психологическим проблемам», — считает психолог Центра социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» Петр Дмитриевский.

Для подростка кризисной может стать любая ситуация, которую он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний своего ребенка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки. Ее отсутствие вызывает у ребенка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка

Любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая, может спровоцировать кризис. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка. Вот некоторые распространенные варианты таких ситуаций.

- Несчастливая любовь или разрыв отношений с партнером.
 - Ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя).
 - Травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях.
 - Тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжелая болезнь).
 - Неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (скандалы, развод родителей). Степень тяжести переживаний кризисных ситуаций во многом зависит от особенностей личности подростка. Могут усугубить положение:
- импульсивность, склонность к непродуманным поступкам;
 - перфекционизм (желание делать все идеально), обостренная реакция на критику, на собственные ошибки и недочеты; агрессивное поведение, раздражительность;
 - неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;
 - самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;
 - тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

Что делать родителям

Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком. **Выражать поддержку** способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала). **Направлять эмоции** ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество).

Стараться поддерживать **режим дня** подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать **радость, удовлетворение** от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учеба и дела по дому.

Помогать конструктивно **решать проблемы** с учебной. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок. Научиться самому и научить ребенка **применять навыки расслабления**, регуляции своего эмоционального состояния в сложных ситуациях.

При необходимости **обращаться за консультацией** к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу — в зависимости от ситуации). Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также **общаться с друзьями ребенка**, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ребенок в школе, в компании. Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного».

Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно **открыто поговорить** с подростком, когда ему тяжело.

«Хорошо бы, чтобы у подростка была возможность пообщаться с чужим, незаинтересованным человеком, ... который с тобой, для того чтобы ты в разговоре с ним подумал про себя, — считает психолог Людмила Петрановская. — Это может быть кто-то вроде коуча, это может быть психолог. У кого-то есть такой учитель, это везение. У кого-то это может быть старший друг».

Как вести разговор с подростком

- Успокоиться самому.
- Уделить все внимание ребенку.
- 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 ребенку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

«Особенность нынешней эпохи состоит в том, что авторитарная система воспитания, возможно, подходила для советской цивилизации, но если так воспитывать ребенка сегодня, похоже, ему в современном мире будет сложно. — замечает Петр Дмитриевский. — Сейчас чтобы быть успешным, нужно уметь гибко реагировать на нестандартные ситуации и иметь навык переговоров. И где же его приобретать, если не в семье?».

Фразы, которые лучше не произносить

- «Когда я был в твоём возрасте...»
- «Да ты просто лентяй!»

- «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
- «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
- «Кто же может понять молодежь в наши дни?»
- «Что посеешь, то и пожнешь!»
- «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»

Эмоциональная поддержка

Чтобы поддержка родителей принесла реальную помощь, необходимо придерживаться в разговоре с ребенком нескольких простых правил:

Активное слушание. Пересказать то, что ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей:

«Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»

Прояснение намерений. «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

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?»

Нормализация, выражение надежды. «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

На пороге депрессии

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

Признаки депрессивного состояния подростков

1. Снижение интереса, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
5. Вялость, хроническая усталость.
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.
7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.

8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление психоактивных веществ.

Если кризисная ситуация вызывает у ребенка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки). Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно.

Куда обращаться в кризисных ситуациях

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122. Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ. Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона 8-800-200-1910.

Что почитать, чтобы сохранить контакт

Родителям:

Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» (АСТ, 2008).

Ирина Млодик «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему» (Генезис, 2009).

Дима Зицер «Любить нельзя воспитывать» (Клевер-Медиа-Групп, 2018).

Марвин Маршалл «Воспитание без стресса» («Эксмо». 2013).

«Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?» (МГППУ, 2013).

Детям и подросткам:

Оскар Бренифье «Что такое чувства?», (Клевер-Медиа-Групп, 2011).

Оскар Бренифье «Смысл жизни» (Клевер-Медиа-Групп, 2011).

Ирина Млодик «Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей» (Феникс, 2013).

Елена Вроно «Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков» (Академический проект, 2001).

Источники: Сайт Растим детей.рф

<https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/perezhit-vmeste-krizisnye-situacii>