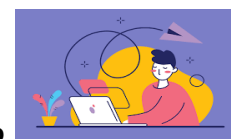


Уважаемые родители!

У наших детей с определенного возраста появляется личная жизнь, в которую не всегда заглянешь как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями. Подростку бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Его нежное сердце очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому родителям так важно быть внимательными и стараться не терять эмоциональный контакт со взрослеющим ребенком, вовремя реагировать на возможные признаки эмоционального неблагополучия своего ребенка. Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.



- **Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию**

1. Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
2. Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
3. Направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество).
4. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания).
5. Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учеба и дела по дому.
6. Помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.
7. Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических ситуациях.
8. При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации).

- **Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии**

1. Успокоиться самому.
2. Уделить все внимание ребенку.
3. Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
4. Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона.
5. Дать ребенку 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 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 ...?».
3. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?».
4. Расширение перспективы: «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**

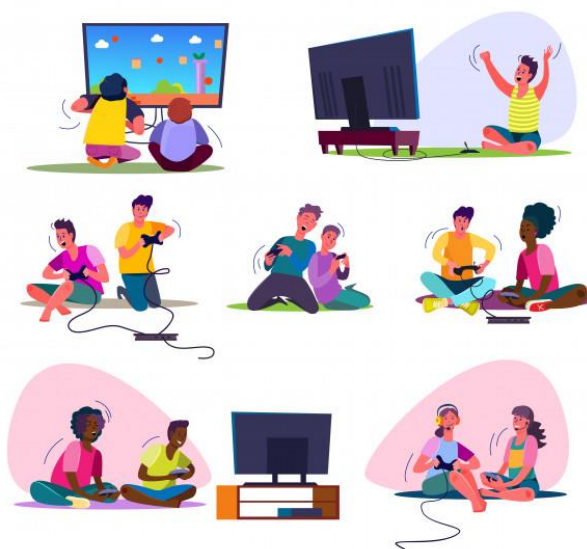
1. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Ненавижу учебу, школу и т.п.», **СПРОСИТЕ:** «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Когда я был в твоём возрасте..., да ты просто лентяй!»
2. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Все кажется таким безнадежным...», **СКАЖИТЕ:** «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».
3. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Всем было бы лучше без меня!», **СПРОСИТЕ:** «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
4. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Вы не понимаете меня!», **СПРОСИТЕ:** «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Кто же может понять молодежь в наши дни?»
5. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Я совершил ужасный поступок...», **СКАЖИТЕ:** «Давай сядем и поговорим об этом». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Что посеешь, то и пожнешь!»
6. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «А если у меня не получится?», **СКАЖИТЕ:** «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз и что можно сделать, чтобы получилось в следующий». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Если не получится, значит, ты недостаточно постарался!»

Побуждайте подростка к словесному оформлению планов предстоящих поступков. Помогайте строить позитивные планы на будущее, совместно выявляйте желания и мечты, ради реализации которых подростку захочется идти вперед. Внушайте ребенку уверенность в том, что все запланированное у него получится. Напомните об имеющихся у него навыках решения проблем и постарайтесь привлечь его прошлый опыт для разрешения настоящей ситуации. Договоритесь о том, что если у ребенка будут возникать подобные ситуации, чувства, переживания, то он, прежде всего, поделится ими с вами.

К сведению!

Исследования отечественных специалистов говорят о том, что среди основных жизненных сфер подростков (семья, отношения со сверстниками, личная жизнь, школа и внешкольная жизнь) семья и отношения в семье занимают более 50% совокупной событийной стрессогенности подростковой жизни. Причем, это мнения самих же подростков. К положительным событиям своей жизни подростки относят улучшение финансового состояния семьи, уменьшение количества ссор с родителями, получение работы папой или мамой, покупку недвижимости, поездку за границу, а также улучшение взаимоотношений со сверстниками. К числу

отрицательных событий – увеличение количества ссор с родителями, ухудшение финансового состояния семьи, развод родителей, повторная женитьба отца, а также ухудшение взаимоотношений со сверстниками. Те же исследования показывают приоритетное влияние характера детско-родительских отношений на возникновение депрессивных состояний у подростков. Прочие характеристики жизнедеятельности подростка (отношения со сверстниками, школьная успеваемость, уровень материального благосостояния семьи) обнаруживают значительно более низкий уровень связи с депрессивным состоянием подростков. Безусловно, устранить или минимизировать влияние сложных жизненных ситуаций в большинстве случаев невозможно, но преодоление жизненных трудностей повышает самооценку человека, позволяет выработать приемлемый способ разрешения различных сложных ситуаций и т.д. Вместе с тем родители, близкие детей могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями, научить справляться со стрессом.



• **Чтобы снизить воздействие стрессогенных факторов, научить ребенка самостоятельно справляться со стрессом, родителям необходимо:**

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.

2. Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивать и не критиковать ребенка, не торопиться перечислять его ошибки. Поддерживать в ребенке уверенность в том, что если что-то не получится, вы будете сопереживать его чувствам и придете на помощь, если он эту помощь готов принять.

3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждать ближайшее и далекое будущее. Стараться строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь? Чего бы он хотел добиться? Рассказывать честные истории из жизни о своих переживаниях, мыслях, в том числе и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми, жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствовать, сказать, что вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.

4. Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих негативно на жизнь и здоровье его и других людей). Научить ребенка, прежде чем принять любое решение,

просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

5. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

6. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс – это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий – всевозможные виды спорта, пение, танцы. Не следует чрезмерно поощрять в ребенке дух соревнования или стремление к общественному признанию, ведь это тоже давление, которого и так немало. Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ним, чем бы еще он хотел бы заниматься.

7. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка. Даже если вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной разрядкой, несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

8. Заботиться о том, чтобы подросток принимал свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут занятия йогой, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

9. Поощрять ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для подростка.

10. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

11. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.).

12. Научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.



- **Полезные ресурсы**

Что почитать родителям

Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008. Само название книги уже говорит за себя. Как можно и нужно общаться с неуправляемым ребенком, чтобы он слушался? Как общаться с разгневанным или чем-то расстроенным ребенком? Как общаться с людьми в принципе? Эта работа стала классическим трудом по воспитанию детей и помогла найти общий язык с ребенком уже не одному поколению родителей.

Как любить ребенка / Януш Корчак. Издательство «Книга», 1980. Не только поляки чтут выбор своего бессмертного учителя не бросать своих подопечных до самого конца. Его имя внесено в святцы и мировой педагогики, и элементарной человеческой порядочности. И именно в его устах, под его пером в высшей степени правомерно звучит дидактическое, даже назидательное, наставление: как любить детей.

Воспитание без стресса / Марвин Маршалл. Издательство «Эксмо». 2013. Воспитание детей – это навык. И как любой другой навык, требует освоения. Книга всемирно известного эксперта по воспитанию доктора Марвина Маршалла преобразит родительскую жизнь. Она расскажет о том, как вырастить детей успешными, самостоятельными и ответственными, не прибегая при этом к подкупам, угрозам или наказаниям.

Если с ребенком трудно / Людмила Петрановская. Издательство: АСТ, 2019. Книга поможет найти с ребенком общий язык, сориентироваться в сложных ситуациях и конфликтах, достойно выйти из них, сохранить терпение, восстановить понимание и мир.

Ваш беспокойный подросток / Роберт и Джин Байярд. Издательство: Академический проект, 2018. Книга для родителей, утративших взаимопонимание с ребенком, помогающая его восстановить, изменяясь самим и сохраняя равноправные отношения.

Пока ваш подросток не свел вас с ума / Найджел Латта. Издательство: Рипол классик, 2012. Практически полное собрание проблем подросткового возраста (скандалы с родителями, алкоголь, наркотики, депрессии, попытки суицида) и что с ними делать. Эта работа в легкой форме и с юмором поможет пережить всей семье это нелегкое время.

Наши хорошие подростки / Нелли Литвак. Издательство Альпина нон-фикшн, 2015, Четкий алгоритм для разрешения трудностей в общении с подростками, с помощью которого их можно решать быстро и просто. Автор советует вместе с тем не увлекаться воспитанием чрезмерно: «Подростки — веселые, остроумные, смешные, полные идей... Насладитесь обществом детей, пока они не стали скучными взрослыми».

На стороне подростка / Франсуаза Дольто. Издательство Рама паблишинг, 2018. Глубокая деликатная книга о внутреннем мире и взрослении подростков. О переломных моментах отрочества, становлении сексуальности, одиночестве, склонности детей к суицидам и школьных трудностях.

Эти незащитные подростки / Млодик И.Ю., Сушинский С.А. Издательство: Питер, 2016. Эта книга расскажет вам, как справляться с психологическим взрослением и тем, что может преподнести жизнь подростку, постепенно все больше выходящему в «большой» мир.

Что можно предложить почитать подростку

Что такое чувства? / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011. Для детей 7–15 лет. Оскар Бренифье – французский писатель, директор Парижского института практической философии, философ-практик. В книге в начале каждого раздела написаны основные вопросы, которые интересуют ребенка. Далее следуют рассуждения и ответы на заданную тему.

Смысл жизни / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011. Для детей 7–15 лет. Вопросы! Больше вопросов! Дети часто о чем-нибудь спрашивают. Взрослые не всегда любят отвечать. В книгах знаменитого психолога, философа-практика и эксперта ЮНЕСКО Оскара Бренифье вопросы

о важном – часть забавной игры. И детям, и взрослым интересно в нее играть, получая удовольствие от процесса.

35 кило надежды / Анна Гавальда. Издательство: АСТ, 2007. Для детей подросткового возраста. Легкая книжка-поддержка. Герой – 13-летний мальчик, у которого хватает проблем. Мальчик нервничает из-за ненавистной школы, переживает за деда. В результате приходит к выводу, что сам отвечает за свою судьбу. А уж после такого вывода только и остается, что засучить рукава и действовать.

Азбучные истины / составитель: Мария Головановская. Москва: Clever, 2015. Для детей подросткового возраста. Книга для умных подростков, которые хотят мыслить и делать выводы. Здесь собраны мнения 33 современных писателей о 33 различных философско-этических понятиях. Каждое из понятий соответствует одной из букв русского алфавита.

Я не тормоз / Нина Дашевская. Издательство: Самокат, 2019. Для детей подросткового возраста. Эта книга — победитель шестого сезона Всероссийского конкурса на лучшее произведение для детей и подростков «Книгуру». Сбивчивый монолог 13-летнего Игната, перемещающегося на роликах, самокате, скейте по Москве. Ему надо везде успеть. И на ходу он рифмует, рисует, читает. А еще мечтает научиться играть на трубе. Ему интересно все! Темп жизни Игната подобен темпу жизни мегаполиса.

Открытый финал / Андрей Жвалевский, Евгения Пастернак. Издательство: Время, 2017. Для детей подросткового возраста. Сюжет повести закручивается вокруг одного из воспитанников студии бального танца. У каждого из юношей и девушек свои переживания, а в финале все они столкнутся с общей драмой. Под угрозой судьба их тренера – человека жесткого, но всей душой преданного своему делу. Семейные проблемы, подростковые комплексы, попытки разобраться в своем призвании, конфликты с родителями, влюбленность и амбиции. Герои этой истории выйдут из нее другими людьми.

Интернет-ресурсы для родителей

Я – родитель. Портал для ответственных родителей. Проект Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. <https://www.ya-roditel.ru/>

Просветительский проект команды Союза психического здоровья для родителей подростков. <http://vmesteproject.ru/>

Интернет-служба экстренной психологической службы МЧС России. <http://www.psi.mchs.gov.ru/>

Дистанционная помощь Московской психологической службы помощи населению (аудио-видео консультация или e-mail консультирование). <https://msph.ru/uslugi/distantsionnaya-psikhologicheskaya-pomoshch>

Победишь Ру. Психологическая помощь лицам в трудных жизненных, кризисных и экстремальных ситуациях. Сайт поддерживается группой добровольцев, связанных с психологами Центра кризисной психологии при храме Воскресения Христова на Семеновской (Москва). <http://www.pobedish.ru/>.

«Дети Онлайн». Горячая линия помощи «Дети Онлайн» – бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают специалисты факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда Развития Интернет. <http://detionline.com/helpline/about>

«Номо Cyberus». Информационно-просветительский интернет-портал «Номо Cyberus» команды Международного интернет-сообщества исследователей киберсоциализации. <http://www.homocyberus.ru>

Интернет-контроль. Сайт для умных родителей. Защита детей от вредной информации в сети. <http://www.internet-kontrol.ru/>

Тебе стоит жить. Сайт о преодолении суицида. Поддерживается группой добровольцев, связанных с психологами Центра кризисной психологии при храме Воскресения Христова на Семеновской (Москва). <http://nosuicid.ru>

МЕЛ – портал с разнообразными статьями о развитии детей школьного возраста. <https://mel.fm>

Интернет-ресурсы для подростков

Подросток и закон. Интернет-проект для несовершеннолетних. Разработан Центром коммуникаций и информационных систем в образовании. <https://podrostok.edu.yar.ru/safety/links.html>

Интернет-служба экстренной психологической службы МЧС России <http://www.psi.mchs.gov.ru/>

Твоя территория. Онлайн. Психологическая помощь подросткам и молодежи <https://твоятерритория.онлайн/>

«Дети Онлайн» Горячая помощи линия «Дети Онлайн» – бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают специалисты факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова и Фонда Развития Интернет.

<http://detionline.com/helpline/about>

Победишь Ру. Психологическая помощь в трудных жизненных, кризисных и экстремальных ситуациях, связанных с желанием совершить суицид. Сайт поддерживается группой добровольцев, связанных с психологами Центра кризисной психологии при храме Воскресения Христова на Семеновской (Москва). <http://www.pobedish.ru/>

Сайт Детского телефона доверия Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета.

<http://childhelpline.ru>

Кошки-мышки. Детский развлекательный сайт для детей дошкольного и школьного возраста. Содержит обучающие он-лайн игры, сказки, пословицы, поговорки, рассказы, а также материалы для родителей: статьи о воспитании и обучении, словарь детских неологизмов.

<http://koshki-mishki.ru/>

