



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

ТЕЛО ПОДРОСТКА МЕНЯЕТСЯ

- Сын превращается в юношу.
- Дочь становится девушкой.



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ



ЮНОШЕСКИЙ МАКСИМАЛИЗМ



ЧУВСТВО ВЗРОСЛОСТИ (СТРЕМЛЕНИЕ БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ)



ПОТРЕБНОСТЬ В УВАЖЕНИИ



**КАК ТЕПЕРЬ ОБЩАТЬСЯ
С ПОДРОСТКОМ?**

БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ



ГОВОРИТЕ ДРУГ С ДРУГОМ!!!

Слушайте друг друга! Это поможет наладить доверительные отношения.



БАЛАНС СВОБОДЫ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ



СВОИ СЛОВА ПОДКРЕПЛЯЙТЕ
ЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ!



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ КРУГ ИНТЕРЕСОВ И ОБЩЕНИЯ СВОЕГО РЕБЕНКА



**НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ
ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ**

Поведенческие признаки:

Изменение настроения, проявляющееся в форме:

- снижения настроения с потерей интереса к жизни,
- раздражительности,
- угрюмости,
- замкнутости,
- приступы эйфории или отчаяния.

- Неприятие похвал и наград.
- Фокусировка на нездоровой или смертельной теме. Интерес к кровавым сценам или сценам с участием трупов и тому подобное. Наличие чувства «гнилости изнутри». Коллекционирование и дискутирование информации о методах самоубийства. Фиксация внимания на примерах самоубийства: неоднократное обращение к теме смерти в литературе и живописи, «зависание» в Интернете на сайтах, касающихся смерти, несчастий, вариантов самоубийств.

Поведенческие признаки:

- Предпочтение грустной музыки и песен.
- Нехватка жизненной активности, вялость и апатия.
- Нарушение внимания, неспособность сконцентрироваться и принимать решения.
- Нарушение взаимоотношений со сверстниками, близкими, учителями.
- Самоизоляция от семьи и любимых людей.
- Нарушение аппетита, сна.
- Употребление алкоголя или наркотиков.
- Утрата интереса к окружающему, к любимым занятиям, «хобби».
- Приведение в порядок своих дел.
- Отказ от личных вещей, раздаривание любимых игрушек.
- Стремление к рискованным поступкам, играм.
- Появление прогулов школы, побеги из дома, бродяжничество.
- Появившееся пренебрежение правилами личной гигиены и уходом за внешностью.
- Скучные планы на будущее или их отсутствие.
- Стремление к тому, чтобы их оставили в покое, что вызывает раздражение со стороны других людей.

Ситуационные признаки:

- Любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону.
- Для девушек – взаимоотношения с мужчиной старшего возраста.
- Недавняя перемена места жительства.
- Семейные неурядицы (антисоциальный образ жизни, развод).
- Неприятности с законом.
- Коммуникативные затруднения.
- Проблемы со школой или занятостью.
- Смерть любимого человека.
- Социальная изоляция, особенно от семьи или друзей.
- Хроническая, прогрессирующая болезнь.
- Нежелательная беременность.

Речевые признаки:

- Непосредственные заявления типа "Я подумываю о самоубийстве", "Было бы лучше умереть" или "Я не хочу больше жить".
- Косвенные высказывания, например:
 - «Вам не придётся больше обо мне беспокоиться»;
 - «Мне все надоело»;
 - «Они пожалеют, когда я уйду»;
 - «Нет сил бороться»;
 - «Нет справедливости»;
 - «Никогда не вернуть того, что было»;
 - «Никогда не прощу себе»;
 - «Никто меня не понимает»;
 - «Никто не вспомнит обо мне»;
 - «С меня хватит!»;
 - «Хорошо бы умереть»;
 - «Это конец»;
 - «Я не буду проблемой для тебя больше»;
 - «Я не увижу тебя больше»;

Речевые признаки:

- «Я никому не нужен»;*
- «Я хочу покончить со всем этим».*
- «Брошусь в реку»;*
- «Все не важно»;*
- «Все потеряно»;*
- «Все против меня»;*
- «Дальше будет ещё хуже»;*
- «Деваться некуда»;*
- «Мне теперь все равно»;*
- «Жизнь потеряла смысл»;*
- «За что Вы так меня мучаете?»;*
- «Заснуть бы и не проснуться»;*
- «Как-нибудь выберусь из всего этого»;*
- «Лучше бы я вообще не родился»;*
- «Лучше застрелиться»;*
- «Мне не вынести этого позора»*

Речевые признаки:

- Намёки на смерть или шутки по этому поводу.

Многозначительное прощание с другими людьми.

При анализе речи необходимо обращать внимание на следующие признаки:

- прямые высказывания, а также оговорки или незавершенные мысли, отражающие суицидальные тенденции;
- выраженный эгоцентризм в восприятии реальности;
- наличие множества глаголов директивного характера, особенно сочетающихся с идеями самообвинения: «Я не должен был этого делать...», «Мне следовало предупредить...», «Я должен был заботиться о...»;
- выпадение из речи отдельных слов и словосочетаний, описывающих положительные эмоции, таких как «ощущаю себя счастливым», «испытать счастье» и др.;
- явная замедленность темпа речи, заполнение речевых пауз глубокими вздохами, монотонности интонации и т. д.

Что могут сделать родители

- **Сохраняйте контакт со своим ребенком.** Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;
- **придя домой после работы, не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- **помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями.

Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

- **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
- **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.
- **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

- **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.
- **Вовремя обратитесь к специалисту,** если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

- телефон экстренной психологической помощи 8-800-2000-122;
- Коми республиканская психиатрическая больница (Сысольское шоссе, д. 60) **22-90-36** (приём врача психотерапевта);
- Телефон доверия: **129** (бесплатно со всех стационарных телефонов Республики Коми); **-(8212) 21-02-52** (для звонков с мобильных телефонов);
- МУ ДО «ЦППМиСП» **241-082**