

## **Уважаемые родители!**

У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями. С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний своего ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества. Подросток начинает активно искать тех, кто сможет помочь ему заполнить возникшую пустоту, продемонстрирует внимание, сочувствие. К сожалению, именно в такое время на пути у подростков могут возникать лица, способные повлиять на формирование еще большего разрыва с общественными нормами.

Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребёнка.

### **Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:**

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка.
- несчастная любовь/разрыв отношений;
- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);
- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;
- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);
- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

### **Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими личностными особенностями:**

- импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);
- перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);
- агрессивное поведение, раздражительность;
- неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;
- нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»;

- самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;

- тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда, как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только глупцы). В последние годы проблема подростковых суицидов стоит довольно остро: по данным ВОЗ, Россия занимает одно из первых мест по количеству детских и подростковых суицидов в Европе. Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно.

**Насторожить взрослого могут следующие признаки в психологическом состоянии и поведении ребёнка:**

1. Снижение интереса к деятельности, 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. Отклонения от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.

9. Самоповреждающее и рискованное поведение: стремление оказаться в местах с высоким риском травм опасности, нанесение себе порезов.

10. Появление в речи высказываний «я ненавижу жизнь», «я никому не нужен», «лучше умереть», «не могу этого вынести», «они все еще пожалеют».

11. Изменение во внешнем виде (безразличное отношение к своему внешнему виду, неопрятность).

Любое высказывание подростка об уходе из жизни необходимо воспринимать серьезно. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.

Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию

своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

### **Куда обращаться**

1. 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.

2. Городской психиатрический диспансер Камвольная, 12 Телефон 231-24-47.

3. Ресурсный центр «Детство» запись на консультирование по телефону 8995-207-62-25.