

## 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 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. Доверяйте ребёнку, любите своего ребёнка.
6. Давайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.
7. Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.



АДМИНИСТРАЦИЯ МО «КИНГИСЕППСКИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН» ЛЕНИНГРАДСКОЙ  
ОБЛАСТИ  
МБОУ « КИНГИСЕППСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3  
С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ  
ПРЕДМЕТОВ»

Ленинградская область  
г.Кингисепп  
Ул.Большая Советская д.34  
Телефон: (813)75 2-76-03  
Эл. почта: [school3@kngcit.ru](mailto:school3@kngcit.ru)

## МБОУ «КСОШ №3»

Кризисные ситуации в жизни подростка: как  
пережить их вместе



Терзают наши семьи ссоры, склоки,  
Бурлящий их поток неиссякаем,  
Мы не прощаем детям те пороки,  
Которые им сами прививаем.  
Э.Севрус



- 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.

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

- 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 и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.*

### **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 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, тяжёлое заболевание);

- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;

- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

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 проведении, 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!*

