

КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ У ПОДРОСТКОВ. ПРЕОДОЛЕНИЕ.

У подростков с определенного возраста может появиться «своя личная жизнь», в которую не всегда позволительно заглянуть взрослому. И не всегда дети готовы делиться своими мыслями и намерениями с близкими взрослыми. Зачастую, объем скрытой жизни подростка увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Как правило, у подростка нет необходимого опыта, словарного запаса, чтобы обратиться за помощью. Поэтому родителям, окружающим взрослым важно быть внимательными, чтобы вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия подростка.

Любая ситуация, которую подросток переживает как неразрешимую, может представляться им как кризисная – в силу возрастных особенностей. Иногда, взрослый неверно оценивает всю серьёзность переживаний подростка и, в связи с этим, не может своевременно оказать необходимую помощь. Тем самым, подросток может испытывать одиночество, непонимание – что может привести к попыткам решить возникшую «проблему» разными неконструктивными способами.

Понятие **«кризис»** (от греч. *krisis* – решение, поворотный пункт, исход) – переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние.

С момента возникновения критической ситуации человек вступает в процесс переживания. Следовательно, переживание критических ситуаций – это работа личности, это деятельность, направленная на их преодоление.

В процессе переживания и преодоления критической ситуации достигается приспособление личности к окружающему, что позволяет ему удовлетворить свои потребности.

Таким образом, необходимым условием возникновения кризиса являются значительные эмоциональные нагрузки, блокирование важнейших потребностей подростка и его специфическая личностная реакция на это.

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

➤ Любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая.

При этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка.

В целях оказания помощи при коррекции поведения необходимо создать зону ближайшего развития подростка, при этом способствовать его психическому и личностному росту, оказать ему помощь адаптироваться в социуме.

Напомним о том, что, прежде всего, взрослых должны насторожить следующие проявления:

- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- жалобы на плохой сон или повышенная сонливость;
- ухудшение или улучшение аппетита;
- беспричинная нервозность;
- признаки постоянной усталости;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
- отказ от социальной активности, от совместных дел;
- излишний риск в поступках;

- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- поглощенность мыслями на тему смерти и т.п.;
- необычные вспышки раздражительности;
- усиленное чувство тревоги;
- выражение безнадежности;
- приобщение к ПАВ;
- отсутствие планов на будущее.

Признаки «кризисных» реакций у подростков:

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, аппетита (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 кризисных состояний может быть отклонение от общепринятых норм поведения (показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ).

Как помочь подростку, который переживает кризисную ситуацию:

- Общаться, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
- Выразить поддержку способами, близкими и понятными именно подростку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
- Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы.
(агрессию – в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания – в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки и т.д.).
- Поддерживать режим дня подростка (сон, питание, активная деятельность и др.).
- Чаще предоставлять возможность подростку получать радость, удовлетворение от повседневной деятельности (принятие расслабляющей ванны, прием вкусной еды, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить о том, что приносит удовольствие не менее важно, чем учёба и дела по дому.
- Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.
- Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических ситуациях.
- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, психотерапевту, психиатру, психологу – в зависимости от ситуации).

**Основные принципы разговора взрослого с подростком,
находящимся в кризисном состоянии:**

- Успокоиться самому.
- Уделить всё внимание ребёнку.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- Избегать нотаций, морализации, уговаривания, менторского тона речи.
- Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому необходимо общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как подросток ведет себя в школе, в компании сверстников.

В целях предупреждения кризисных состояний у подростка очень важно вести доверительное общение с ним, необходимо открыто разговаривать с подростком, когда ему тяжело на душе.

Литературные источники

1. Рылеева А.С. Кризисные периоды и состояния детей и подростков и пути их преодоления : учебное пособие. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2016. – 215 с.
2. Интернет-ресурс: <https://childhelpline.ru/2016/04/krizisnye-situacii-v-zhizni-podrostka-kak-perezhit-ix-vmeste-pamyatka-dlya-roditelej/>