

Если Ваш ребенок переживает ситуацию кризиса ...

общие рекомендации взрослым:

- **Позаботьтесь о психологическом состоянии ребенка, переживающего ситуацию кризиса:**
 - проговорите чувства ребенка и свои собственные по поводу создавшейся ситуации;
 - продемонстрируйте понимание его состояния и готовность оказать ему поддержку;
 - приведите примеры из своей жизни или из жизни знакомых;
 - по возможности используйте физический контакт руками (прикосновения или поглаживания).
- **Донесите до ребенка следующие ценные мысли:**
 - В жизни есть ситуации, которые нельзя исправить, их нужно пережить. Надо бесстрашно взглянуть на самого себя, на свои мысли, чувства, поступки, не бояться увидеть даже самые непривлекательные из них.
 - Наши воспоминания — это картина, которая есть в вашем сознании сейчас. Мы вольны изменить ее и это изменит наше психологическое состояние.

- **Познакомьте ребенка с условиями необходимыми продуктивности поиска решения в проблемных ситуациях:**
 - Чтобы решить задачу, надо *хотеть* ее решить.
 - Чтобы решить задачу, надо *верить*, что ее решение возможно.
 - Чтобы решить задачу, надо *ее решать*.
 - Чтобы решить задачу, надо *понять*, что мешает ее решению.
 - Чтобы решить задачу, надо *увидеть* в помехе путь к решению.
- **Способствуйте формированию позитивной самооценки**
- **Стимулируйте самостоятельность ребенка путем расширения зоны личной ответственности** (домашние обязанности, возможность оказать реальную помощь домашним, включая эмоциональную поддержку близким).
- **Проводите совместную работу по организации режимных моментов, оказывайте помощь в планировании деятельности** ребенка с элементами игры, например, система «цветных дел», построенная на ранжировании важности задач, их распределении во

времени и отслеживании выполнения (сделал — выкинул бумажку).

- **Дайте возможность ребенку какое-то время отвечать за себя самому**, побыть вдали от дома, почувствовать себя взрослым и нужным в команде (летний лагерь, поход).
- Вместо запретов и ограничений, **стремитесь создавать отношения, в основе которых будут чуткость, внимание, уважение, доверие, юмор и бескорыстная помощь.**
- **Не ищите причины создавшихся проблем вовне**, чаще всего корни могут лежать внутри ваших взаимоотношений с ребенком.



ПОМНИТЕ: Детям жизненно необходимы ваши безусловные любовь и понимание, тогда они охотнее воспринимают ваши советы и руководства!

Взрослых должны насторожить следующие жалобы, поступки в поведении подростка:

- 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, агрессивность;
 - признаки постоянной усталости;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
 - отказ от социальной активности, от совместных дел;
 - потеря самоконтроля (драки, вызывающее и демонстративное поведение);
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни;
 - необычные вспышки раздражительности;
 - усиленное чувство тревоги и беспокойства;
 - выражение безнадежности;
- приобщение к алкоголю или наркотикам или их усиленное потребление;
- отсутствие планов на будущее.

Важно вовремя обратиться за квалифицированной помощью к специалистам!

Получить помощь вы можете в МАОУ «Школа 190» у педагога-психолога нашей школы Костериной Натальи Владимировны.



МАОУ «Школа 190»

Кризисные состояния



Кризисная ситуация для подростка наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей-то поддержки и помощи справиться с существующим положением дел.