

Как поддержать ребенка в кризисной ситуации

Как отличить норму от кризиса?

Какие проявления в поведении подростка не являются нормой

**эмоциональное состояние негативно
влияет на физическое здоровье**
(нарушение сна, стремительное снижение
или набор веса)

**состояние подростка угрожает
собственной безопасности и окружающим**
(навязчивые идеи навредить себе или кому-то
из близких, физическое проявление агрессии)

**состояние значительно снижает качество
ЖИЗНИ**

состояние подростка доставляет дискомфорт ему и близкому окружению

эмоциональное, физическое, ментальное состояние влияет на его продуктивность (подросток начинает хуже учиться, отказывается от хобби, снижает количество общения)

состояние подростка после стрессов / конфликтных ситуаций не улучшается в течение 2-3 месяцев и становится хуже

Поговорите с подростком в комфортной и безопасной обстановке

Спокойно сообщите, что заметили изменения в его настроении и состоянии, переживаете и готовы поддержать. Спросите, что его беспокоит в последнее время. Связано ли это со школой, друзьями, семьей или с чем-либо другим?

Будьте готовы, что подросток может отказаться говорить в данный момент

В таком случае попробуйте перенести разговор и просто побудьте рядом. Транслируйте ребенку, что будете рядом и сможете выслушать его тогда, когда он будет готов

Очень часто подростку может не хватать простого внимания

Поговорите с ребенком и попробуйте узнать о его увлечениях и интересах. Предложите совместный досуг, например, поездку или совместный поход в парк, чтение интересной книги или просмотр фильма, настольную игру и т.п.

Укрепляйте самооценку подростка

Помогите ребенку вспомнить его сильные стороны, приведите примеры успешных ситуаций, которые с ним происходили. Покажите его ценность и значимость для вас и окружающих

Не «причиняйте добро»

Предоставьте ему свободу «прожить» негативные эмоции и спокойно реагируйте на «откровения» ребенка, даже если они вас пугают или шокируют

Разделите ответственность

Улучшение психоэмоционального состояния ребенка зависит не только от вас, но и от его собственного желания (готовности) преодолеть кризисный период

Следите за питанием и сном ребенка из позиции заботы о его здоровье, но не из позиции родителя

Очень важно напоминать подростку о том, что ему необходимо поесть и поспать, постепенно делегируя ему ответственность за свою жизнь и здоровье как взрослому человеку, который сам за себя отвечает

Не критикуйте и не обесценивайте поведение ребенка, но старайтесь поддерживать его конструктивные побуждения, направленные на позитивные изменения

Не говорите с ребенком на повышенных тонах, не вовлекайтесь в конфликт, не поддавайтесь на провокации и эмоциональные манипуляции

Поддерживайте себя

Взаимодействие с подростком в кризисном состоянии — энергозатратная деятельность. От вашего состояния во многом зависит успех вашего контакта с ребенком, помните про «принцип кислородной маски» — сначала надеть маску на себя, а потом на ребенка