**СКАЖИТЕ ЭТО ИНАЧЕ**

**Памятка для родителей**

***Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся***

***в кризисном состоянии.***

Анализируя причины серьезных эмоциональных переживаний, которые испытывают современные под­ростки, спе­циалисты среди основных выделяют: 1 ме­сто – дисгармоничные дет­ско-родительские отноше­ния; 2 – трудные жизненные ситуации;

3 – психологиче­ская травля (моббинг). Не­разделенная любовь, нон­комформизм, подростковый максимализм, увлечение виртуальными играми и об­щение в соцсетях могут усу­гублять ситуацию либо са­мостоятельно являться при­чинами депрессий и серьез­ных кризисных ситуаций. Пара­докс: семья, которая пода­рила жизнь ребенку, зани­мает лидирующую позицию в рейтинге факторов риска для его жизни и здоровья.

Здесь собраны лишь неко­торые рекомендации ро­дителям, которые позволят им построить диалог с соб­ственным ребенком продук­тивно.

**Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе.**

- 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, уговаривания, менторского тона речи.

- Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

**Структура разговора и примеры фраз для оказания**

**эмоциональной поддержки.**

1) Начало разговора: «*Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось*?»;

2) Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «*Правильно ли я тебя понял(а), что* …?»

3) Прояснение намерений: «*Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось*?»

4) Расширение перспективы: «*Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг*?»

5) Нормализация, вселение надежды: «*Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит*».

***Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кри­зисном состоянии***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если Вы слышите**: | **ДА!** | **НЕТ!** |
| «Ненавижу учебу, школу и т.п.» | «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...» | «Когда я был в твоем воз­расте... да ты просто ленишься!» |
| «Все бесполезно…» | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай поду­маем, какие у тебя возникли сложности, и какую из них надо решить в первую оче­редь». | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе». |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что про­исходит». | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом». |
| «Ты не понимаешь меня!» | «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». | «Кто же вас, молодежь поймет сегодня!» |
| «Я совершил ужасный поступок...» | «Давай сядем и поговорим об этом». | «Что посеешь, то и пожнешь!» |
| «А если у меня не получится?» | «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий». | «Если не получится, значит, ты мало старался!» |

Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрес­сивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необ­ходимо незамедлительно обратиться за консультацией к специалисту: неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной по­мощи.

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание.**

• Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

• Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.

• Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

• Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

• Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

• Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

• Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).