

*С подростком просто не бывает — у него возрастной кризис, период перестройки отношений с ровесниками, с обществом, с собой, с родителями. Это заставляет ребенка меняться, он становится непредсказуем, чем пугает родных. Как пройти через кризис и сохранить отношения?*

Переходный возраст подростка проживает вся семья. В кризис вовлечены и родители, и сам ребенок. Только вот оценка происходящего у них может быть разной. Важно разобраться в проблеме и понять, что делать дальше. «Любое игнорирование взрослыми потребностей подростка, в том числе и потребности в выстраивании своих смыслов, своей философии, ведет к психологическим проблемам», — считает психолог Центра социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» Петр Дмитриевский.

Для подростка кризисной может стать любая ситуация, которую он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний своего ребенка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки. Ее отсутствие вызывает у ребенка 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 ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая, может спровоцировать кризис. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка. Вот некоторые распространенные варианты таких ситуаций.

- Несчастливая любовь или 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, тяжелая болезнь).
- Неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (скандалы, развод родителей).

Степень тяжести переживаний кризисных ситуаций во многом зависит от особенностей личности подростка. Могут усугубить положение:

- импульсивность, склонность к непродуманным поступкам;
- перфекционизм (желание делать все идеально), обостренная реакция на критику, на собственные ошибки и недочеты; агрессивное поведение, раздражительность;
- неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;
- самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;

- тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

## Что делать родителям

**Разговаривать**, поддерживать эмоциональную связь с подростком. **Выражать поддержку** способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала). **Направлять эмоции** ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество). Стараться поддерживать **режим дня** подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать **радость, удовлетворение** от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учеба и дела по дому.

Помогать конструктивно **решать проблемы** с учебой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок. Научиться самому и научить ребенка **применять навыки расслабления**, регуляции своего эмоционального состояния в сложных ситуациях.

При необходимости **обращаться за консультацией** к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу — в зависимости от ситуации). Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также **общаться с друзьями ребенка**, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ребенок в школе, в компании. Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно **открыто поговорить** с подростком, когда ему тяжело. «Хорошо бы, чтобы у подростка была возможность пообщаться с чужим, незаинтересованным человеком, ... который с тобой, для того чтобы ты в разговоре с ним подумал про себя, — считает психолог Людмила Петрановская. — Это может быть кто-то вроде коуча, это может быть психолог. У кого-то есть такой учитель, это везение. У кого-то это может быть старший друг».

### Как вести разговор с подростком

- Успокоиться самому.
- Уделить все внимание ребенку.
- 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 ребенку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

«Особенность нынешней эпохи состоит в том, что авторитарная система воспитания, возможно, подходила для советской цивилизации, но если так воспитывать ребенка сегодня, похоже, ему в современном мире будет сложно. — замечает Петр Дмитриевский. — Сейчас чтобы быть успешным, нужно уметь гибко реагировать на нестандартные ситуации и иметь навык переговоров. И где же его приобретать, если не в семье?».

## Фразы, которые лучше не произносить

- «Когда я был в твоём возрасте...»
- «Да ты просто лентяй!»
- «Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе»
- «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
- «Кто же может понять молодежь в наши дни?»
- «Что посеешь, то и пожнешь!»
- «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»

## Эмоциональная поддержка

Чтобы поддержка родителей принесла реальную помощь, необходимо придерживаться в разговоре с ребенком нескольких простых правил:

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

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

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

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

## На пороге депрессии

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

## Признаки депрессивного состояния подростков

1. Снижение интереса, 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 и/или аппетита (ест/спит 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 депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление психоактивных веществ.

Если кризисная ситуация вызывает у ребенка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки). Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно.

## **Куда обращаться в кризисных ситуациях**

**Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122.** Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

**Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ.** Дети, их родители, а также все равнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона 8-800-200-1910. В каждом субъекте РФ существуют дополнительные региональные телефоны горячей линии.

## **Что почитать, чтобы сохранить контакт**

### **Родителям**

Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» (АСТ, 2008).

Ирина Млодик «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему» (Генезис, 2009).

Дима Зицер «Любить нельзя воспитывать» (Клевер-Медиа-Групп, 2018).

Марвин Маршалл «Воспитание без стресса» («Эксмо». 2013).

«Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?» (МГППУ, 2013).

## **Детям и подросткам**

Оскар Бренифье «Что такое чувства?», (Клевер-Медиа-Групп, 2011).

Оскар Бренифье «Смысл жизни» (Клевер-Медиа-Групп, 2011).

Ирина Млодик «Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей» (Феникс, 2013).

Елена Броно «Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков» (Академический проект, 2001).

Источники:

Памятка для родителей [«Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе»](#) (Центр экстренной психологической помощи МГППУ)