**Консультация для родителей**

**«Пути выхода из трудной ситуации»**

У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями. С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребёнка. Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний своего ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

**Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию?**

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком

- Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).

- Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта)

- 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 и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, 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 для него 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 ваш ребенок в школе, в компании сверстников. Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Например, в большинстве случаев завершенных подростковых суицидов родители отмечали, что у ребёнка был грустный голос или он пришёл из школы заплаканный, но они не придали этому должного значения. Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело.

**Основные принципы разговора с ребёнком, 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, 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».

ВАЖНО:

1) ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...». НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй!»

2) ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3) ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

4) ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5) ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6) ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?», СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!» 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 неврологу или детскому психиатру.

**Поговорите с детьми. Научите детей**

1. **Не вините себя.** Склонность винить себя во всех своих неудачах — это не выход, ведь вы можете быть ответственны за себя и свои поступки. А значит, только вы можете изменить свою жизнь, выбрать правильное решение, найти выход из ситуации.
2. **Не торопитесь.** Трудные жизненные обстоятельства способны вызвать тревогу, панику, раздражение, а эти факторы могут выбить из колеи и не помогут сделать правильный шаг в сторону решения проблемы. Не принимайте решений «на горячую голову», сделайте передышку. Постарайтесь расслабиться — прогуляйтесь, полежите в ванной, выпейте травяной чай.
3. **Найдите источник бед.** Необходимо точно определить, какие чувства вы испытываете. При сильной обиде, злости, ревности разум не позволяет воспринять действительность правильно. Необходимо помнить, что все пройдет, и ваши трудности уже через некоторое время будут восприниматься как пустяки.
4. **Поймите, в чем проблема.**  Не помешает тут и ручка с бумагой, ведь за мыслями часто не угонишься — а тут все будет структурировано. Вам нужно полностью описать сложившуюся трудность, а потом выяснить ее самый плохой исход. Если вы уже знаете худший вариант — это лучше, чем неизвестность. Затем вам нужно написать самый хороший исход ситуации. В соответствии с ним уже напишите план действий, который поможет достичь этого благоприятного исхода.
5. Если же вы не знаете исход проблемы, то **придумайте** ее **вероятные варианты**, а затем по мере течения жизни у вас будет конкретизироваться факторы и вы сможете повлиять на ситуацию. Не живите в подавленном состоянии, отвлекайтесь, займитесь тем, чем нравится, отдохните. Воспринимайте трудную ситуацию как важный жизненный опыт.

**Поиск — вот что требуется при любой проблеме,**

**ведь выходов всегда много.**

**Превращайте агрессию и энергию трудностей в свое русло.**

