***Памятка «Кризисные ситуации в жизни ребенка»***

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,*

*Но отдельного человека всегда можно»*

*И. Бродский*

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребенком.

1. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
2. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
3. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
4. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
5. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
6. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
7. Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?
8. Вы в курсе его влюбленности, симпатиях?
9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
10. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
11. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
12. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
13. Вы первым идете на примирение, разговор?
14. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Если на все вопросы вы ответили «ДА», значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. А если у вас большинство «НЕТ», то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребенку, услышать его, пока не случилась беда!

**Рекомендации родителям по профилактике кризисных ситуаций:**

# Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».

1. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.

# Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.

1. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток все равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.
2. Делайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания

# мира, движения.

1. Давайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.

# Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.

1. Любите своего ребенка. Самое главное– научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребенку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

Что может указывать на то, что ребенок находится в кризисном состоянии?

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится…», «у вас больше не будет проблем со мной…»,

«все надоело, я никому не нужен …» и т.д.

1. Частые смены настроения.
2. Изменения в привычном режиме питания, сна.
3. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
4. Стремление к уединению.
5. Потеря интереса к любимым занятиям.
6. Внезапные смены настроения.
7. Раздача значимых (ценных) вещей.
8. Пессимистические высказывания, «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
9. Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе).
10. Употребление психоактивных веществ.
11. Чрезмерный интерес к теме смерти.

Ситуации, на которые надо обратить особое внимание

* *Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)*
* *Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми*
* *Несчастная любовь или разрыв романтических отношений*
* *Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание)*
* *Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха*
* *Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства)*
* *Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия)*

**В кризисном состоянии ребенок испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода. Внимание окружающих может предотвратить беду!**