

ГДЕ И КАКАЯ ПОМОЩЬ БУДЕТ ОКАЗАНА ТЕБЕ:

- Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор.
- Телефон доверия : 8-800-2000-22 где консультант выслушает и поддержит, поможет разобраться в чувствах и поступках, найти выход из сложной ситуации.
- Инспекция по делам несовершеннолетних (если необходимо, тебе обеспечат медицинское обследование и лечение; если обидчик нарушил закон, об этом обязательно сообщат в полицию).



ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

Памятка подростку.

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя этим советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

Совет №1. Попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет №2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит возьми ответственность на себя. Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.

Совет №3. Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

Совет №4. Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим.

Совет №5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

Совет №6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего.

Совет №7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

Совет №8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут

Как преодолеть сложную жизненную ситуацию»

В жизни каждого из нас возникают трудные **жизненные ситуации**, и все мы по-своему реагируем на неприятности и по-разному ищем выход из сложной **ситуации**.

Одни мирятся и приспособиваясь *«плывут по течению»*. Другие ищут выход из трудной **жизненной ситуации** с помощью действий направленных на **преодоление** проблем и неприятностей. Кто-то замыкается в себе и вместо того, чтобы попытаться как-то **преодолеть** трудность предпочитает ее не замечать. А многие, проклиная судьбу лишь жалуются на **сложную жизнь** и фактически не решая никаких проблем, впадают в депрессию.

Обобщить поведение людей в трудных **ситуациях** и описать пути **преодоления** трудностей можно по стратегиям **преобразования**, которые используются в этих **ситуациях**: совладение (приспособление и **преодоление**), защита и переживание. Но прежде чем поговорить о них подробно, пару слов о понятии *«трудная жизненная ситуация»*.

Так понятие *«трудная жизненная ситуация»* растолковывает один из ФЗ РФ — **«Сложная жизненная ситуация — это ситуация, напрямую нарушающая жизнедеятельность человека, которую он не способен самостоятельно преодолеть»**. В этом законе приводятся и несколько примеров трудных **жизненных ситуаций** – **болезнь**, инвалидность, сиротство, безработица, необеспеченность и нищета, отсутствие определенного места жительства, жестокое обращение, конфликты, одиночество и т.д.

Российский психотерапевт, Федор Ефимович Василюк, изучающий аспекты трудных **жизненных ситуаций**, предлагает понимать их как **ситуации невозможности**, в которой человек сталкивается с трудностью реализации внутренних потребностей своей **жизни** (*стремлений, мотивов, ценностей и т.п.*).

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между тем, что мы хотим (достичь, сделать и т.п.), и тем, что мы можем. Такое несоответствие желаний со способностями и возможностями препятствует достижению целей, а это влечет за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной **ситуации**.

Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным **жизненным опытом**, неизбежно встретиться с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной **ситуации** может оказаться недостаточным, потому может стать причиной разочарований.

А любая **сложная жизненная ситуация** приводит к нарушению деятельности, ухудшению **сложившихся** отношений с окружающими нас людьми, порождает переживания и плохие эмоции, вызывает различные неудобства, что может иметь отрицательные последствия для развития личности. Поэтому человек должен знать как можно больше о возможных вариантах и путях **преодоления трудных жизненных ситуаций**.

Техники поведения, которые чаще всего люди используют в трудных ситуациях

Приемы защиты — группа не адаптивных (поведение, способствующие возникновению сильного психического дистресса) реакций на **сложности**: подавленность, молчаливое смирение, депрессия, а также избегание **сложных жизненных ситуаций** и подавление мыслей о причине и источнике возникшей трудности.

Преодоление — действия, нацеленные на достижение успеха, на изменение и **преодоление трудностей**. Они связаны с затратой энергии и с определенными усилиями; предполагают интенсивные раздумья направленные на решение **сложной ситуации**, высокий уровень психической саморегуляции, поиск необходимой информации и привлечение к решению проблемы других людей.

Настойчиво **преобразуя любую трудную ситуацию**, человек сильно меняется, но часто эти изменения являются неосознаваемыми и непреднамеренны. Однако порой **ситуация** требует осознанного изменения своих особенностей, лишь только в этом случае можно достигнуть благополучия и **преодолеть трудность**. В этом случае изменение личных свойств и отношений к **сложной ситуации** становится основной стратегией или важным составляющим элементом другой стратегии.

ПРИЕМЫ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ:

*Приспособление к базовым моментам **ситуации** (общественным установкам, социальным нормам, правилам деловых отношений и т.п.). Освоив эту технику, человек свободно входит в мир морали и права, труда, культуры, семейных отношений. В нормальных социальных условиях данная техника предопределяет успешность.

Например, она помогает свыкнуться с новыми условиями работы (*в данном случае человек успешно проходит испытательный срок*) или в случае переезда на новое место жительства. Однако если человек попал в трудную **жизненную ситуацию**, в **ситуацию потрясений**, когда что-то резко поменялось, где новые правила еще не **сложились**, а старые уже не действуют — эта техника не поможет.

*Приспособление к особенностям и нуждам других людей будет иметь огромное значение в **ситуации** социальных потрясений. Изучение этой техники показали, что чаще всего ее используют в кризисные этапы развития общества. Рядом с ней еще один прием приспособления забота о поддержании имеющихся установлении новых социальных контактов.

*Выбрать себе роль и вести себя в соответствии с нею. Данную технику люди используют в таких **ситуациях**, когда источником переживаний и трудностей являются их личностные качества и свойства собственного характера (например, неуверенность в собственных силах или застенчивость), не позволяющие им свободно адаптироваться к новым условиям **жизни**, попросить о помощи и т.д.

Этот прием заключается в сознательном применении механизма идентификации. Человек выбирает для подражания определенную модель поведения, это может быть герой кинофильма или персонаж книги, олицетворяющий уверенность, ну или приятель, обладающий этим недостающим качеством. В **сложной жизненной ситуации он примеряет на себя роль этого персонажа**: начинает по-другому себя вести, у него меняется походка, манера говорить, его речь становится убедительной, он даже начинает по-другому себя ощущать. Так как себя с выбранной ролью он отождествляет не полностью, а только *«играет ее»*, то все свои провалы и неловкость относит к

выбранному персонажу, а не к себе. Это помогает избежать смущения, быть более свободным от мнения окружающих и не снижать при промахах самооценку.

При правильном выборе роли, она помогает справиться с трудной ситуацией возникающей в общении, а также вызывает ощутимые подвижки не только в поведении, но и в собственных жизненных ценностях и установках.

*Часто применяемой формой приспособления выступает отождествление себя с более удачливыми людьми или отождествление с серьезными и влиятельными объединениями и организациями. Перенесшие разочарования и неудачи люди, которые мнят себя неудачником, порой прибегают к такому приему. Идентифицируясь с успешным субъектом, они как бы прибавляют себе особые способности, а становясь сотрудником влиятельной и авторитетной организации, не только получают возможность почувствовать свою принадлежность к ней и говорить о **«наших успехах»**, но и реально начинают чувствовать себя сильными и действуют более успешно и уверенно.

*Техника выявления границ собственных возможностей, как правило, используется при внезапном изменении **жизненных обстоятельств**. Наиболее яркий пример – человек стал инвалидом. Попав в такую трудную **жизненную ситуацию**, люди вынуждены резко менять свой устоявшийся образ **жизни**. Поначалу они узнают о своих возможностях. Как человек, идущий по болоту прощупывает почву, они анализируют меру оставшихся способностей и пытаются восполнить потерянное. Стоит отметить, что к подомным тактикам прибегают и те, кто очутился в неизвестных или **усложнившихся условиях**.

*Предугадывание и предвосхищение событий. Этим приемом пользуются люди, уже имевшие печальный опыт неудач или ожидающие неминуемого наступления приближающейся **сложной жизненной ситуации** (к примеру, сокращение по службе, предстоящая операция или смерть больного родственника). Предвосхищающая печаль или заранее составленное представление имеют адаптивное значение и позволяют человеку морально подготовиться к возможным трудным испытаниям и составить план предотвращения несчастливых обстоятельств. Как и любой другой прием совладения с трудной **ситуацией**, предвосхищающее совладение, в зависимости от той или иной **ситуации**, может быть как полезным, так и вредным.

(+) Пример продуктивного применения предвосхищающего совладения – часто применяемый в некоторых зарубежных больницах опыт подготовки юных пациентов к намеченной операции. Медперсонал под руководством квалифицированного психолога устраивают особые ролевые игры, в ходе которых проигрывается **ситуация операции**. Подобная психологическая подготовка снижает страх детей перед операцией и существенно ускорить их выздоровление.

(-) Явным примером однозначно непродуктивного предвосхищающего совладения является, так называемый **«симптом святого Лазаря»**, психологи выявили его при работе с некоторыми родственниками ВИЧинфицированных. Он заключается в таком отношении к больному, словно тот уже мертв и оплакан (порой доходит до того, что члены семьи избегают всякое общение с заболевшим, не скрывая собирают деньги на поминки и готовятся к его похоронам).

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ САМОСОХРАНЕНИЯ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ.

Это приемы борьбы с эмоциональными сбоями, которые, по мнению субъекта, наступают в связи с **непреодолимыми трудными ситуациями**.

*Таковым является бегство от **сложной ситуации**. Происходит оно не только в физической, но и в чисто психологической форме — путем подавления мыслей о **ситуации** и внутреннего отчуждения от нее (это может быть отказ от повышений по службе, от других заманчивых предложений). Для людей, переживших большое количество различных неудач и разочарований, такое избегание сомнительных связей и **ситуаций нередко становится**, личностной особенностью. Для них это *«последняя линия защиты»*.

*Отрицание и непринятие, травмирующего, ошеломляющего и трагического события – еще один распространенный прием самосохранения. Попадая в трудную **жизненную ситуацию** и сталкиваясь с трагедией, непринятием и отрицанием ее, человек выстраивает психологический заслон на пути проникновения в свой внутренний мир этого травмирующего и разрушительного события. Он постепенно, переваривает его малыми дозами.

Техники **преодоления сложностей** с помощью приспособления и **преобразования** могут быть для человека как второстепенными, так и основными, как **ситуационно-специфическими**, так и характерными.

Ситуационно-специфическими являются: *«сопротивление», «корректировка своих ожиданий», «надежда», «использование шанса», «самоутверждение», «идентификация с судьбами и целями других людей», «полагание на других людей», «отсрочка удовлетворения своих нужд», «проявление агрессии в форме действия или необоснованной критики» и др.*

ПРИЕМЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СЛУЧАЯХ НЕУДАЧ:

Здесь будут приведены приемы, которые люди используют в случае, когда для **преодоления трудных жизненных ситуаций** уже не осталось возможности их решить. То есть человек попавший в неприятную **ситуацию** предпринял все усилия для того, чтобы ее как то решить, но проблема осталась нерешенной и у него нет другого выбора, как просто признать, что он потерпел неудачу. Это поражение он переживает как крушение личности, ведь он поставил перед собой трудную задачу, приложил столько сил, надеялся, да еще и видел ее решение как часть будущей **жизни**.

Если человек не переживал серьезных неудач и провалов до этого времени, он чрезмерно уязвим. В подобной **ситуации** человек пытается любым образом сохранить или восстановить хорошее к себе отношение, чувство собственного благополучия и достоинства.

Наиболее часто в таких случаях люди пытаются обесценить неудачу, задействовав механизмы психологической защиты, которые помогают снизить груз эмоциональных переживаний и не требуют от них болезненного пересмотра отношения к себе.

Среди таких приемов можно выделить:

*Обесценивание объекта. Не сумев найти выход из **сложной ситуации**, в данном случае не сумев достичь важной цели (выйти замуж, поступить в институт, защитить диссертацию и т.д.), человек понижает ее значимость. Таким образом, он обесценивает свою неудачу (*«А надо ли мне это?»*, *«Это не самое главное в жизни»*) и вписывает трудную **ситуацию** в свою биографию как незначительный эпизод.

*Корректировка своих надежд и чаяний. Так как неудача для большинства людей неприятное и тяжело переживаемое событие, лишаящее человека того что ему надо, он может прибегнуть к коррекции надежд и ожиданий. Часто это приводит к минимизации потребностей. Безусловно, такой способ спасает от неудач, сглаживает неприятные

ощущения и переживания, но он обедняет будущее и ни как не повышает уважение себя как личности.

*Акцептация — принятие **ситуации**, такой, как она есть в действительности. В психологии этот прием иногда называют «*терпением*» или еще чаще используют словосочетание «*отпустить ситуацию*» (т.е. прекратить не приносящие результата действия по изменению **сложной ситуации**). Это не молчаливый ответ на тяжелые **жизненные обстоятельства**, а осознанное решение, принимаемое после анализа жизненной ситуации и сравнения собственного тяжелого положения с еще худшим положением других людей. Эта техника может быть применима в **ситуации** инвалидности или тяжелого заболевания.

*Положительное толкование своей **ситуации**. Эта техника похожа на предыдущую. Она заключается в использовании вариантов сравнения: люди сравнивают себя с кем-то, кто находится в еще более шатком положении («*сравнение идет вниз*»), или вспоминает о своих заслугах и успехах в иных областях: «*Да, это у меня не получилось, но зато ...*» («*сравнение идет вверх*»). Помните, у одной из героинь популярного фильма Э. Рязанова «*Служебный роман*», были такие защитные фразы: «*Я живу за городом, но зато рядом с электричкой*», «*У моего мужа была язва желудка, но зато операцию делал сам Вишневский*» и т.п.

В **жизни** каждого из нас бывают трудные **жизненные ситуации**. Даже в самые безмятежные времена мы сталкиваемся с трудностями. Для одного это поиск работы или смена места жительства, для другого – собственная болезнь или болезнь близкого человека, развод или уход из **жизни** близких и родных людей. Так было и будет всегда. Трудные **жизненные ситуации возникают в жизни детей и взрослых**, целых семей и народов.

В данной статье приведены приемы и техники в большой степени касающиеся приспособления к обстоятельствам, которые уже невозможно изменить. Есть мнения, что подобные приемы свидетельствует о пассивной стратегии и о неспособности совладать со своей **жизнью**. Но в действительности все не так однозначно, ведь иногда временное приспособление выступает как мудрая стратегия переживания трудной **жизненной ситуации**, учитывающая **жизненные** перспективы с их реальными особенностями.

Самый простой пример — испытательный срок при приеме на работу диктует человеку правила игры, к которым он должен приспособиться, чтобы получить работу в хорошем месте и быть принятым в новом трудовом коллективе. Он знает, когда лучше промолчать, отказывается от самоутверждения и определенных форм поведения в пользу своего будущего.

Однако каждый вправе самостоятельно выбирать те приемы и стратегии из своего репертуара, которые помогут выйти из трудной **жизненной ситуации**. Далеко не всегда и не все мы в силах изменить. Самое большое, что мы можем сделать, это трезво взглянуть на **ситуацию**, направить максимум усилий на изменение того, что поддается улучшению, и найти способы сосуществовать с тем, что поменять нельзя.

Иногда чтобы разобраться в трудной **ситуации**, необходима помощь психолога. Однако не все готовы поделиться своими проблемами с чужим человеком. Тем, кто не готов к личной встрече можно посоветовать **консультацию по телефону**. Телефонное **консультирование** это беседа с психологом обеспечивающая анонимность и особую доверительность. Психолог, изучивший руководство по телефонному

консультированию, способен дистанционно разобраться в ваших проблемах и помочь вам преодолеть трудности, не хуже чем если бы вы пришли на прием.

Кризисные ситуации

Памятка для детей и подростков



В жизни каждого человека бывают сложные жизненные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие, и совсем не верится, что наступит время, когда ты вновь сможешь беззаботно смеяться, как и раньше.

СМОЖЕШЬ! Черная полоса в жизни любого человека не навсегда. Тебе поможет доктор «время» или ТЫ САМ.

Если ты решил самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, тебе могут помочь следующие советы:

1. Начни свой день оптимистично

Как только проснулся, скажи себе, что ты уникальный человек, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.

2. Ставь себе реальные цели

Достигая цель за целью, ты приобретешь уважение окружающих и вырастешь в собственных глазах.

3. Прими и полюби себя

Если ты хочешь, чтобы другие тебя любили, уважали и ценили, сделай это, прежде всего, сам для себя.

Приняв и полюбив себя, ты удивишься, как поменяют к тебе отношение другие люди. Учись так же принимать и других людей такими, какими они есть.

4. Никогда не сдавайся

У каждого бывают неудачи, но это не повод бросать начатое или сходить с пути. Смотри в лицо своим страхам. Не позволяй плохим чувствам одолевать себя. Фокусируй внимание на хорошем.

Стремись к самосовершенствованию.

5. Самосовершенствуйся

Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств.

Помни, самооценка зарождается изнутри. Ты станешь более уверенным в себе, если примешь и полюбишь себя со всеми своими недостатками, но при этом будешь стремиться к самосовершенствованию.

6. Если тебе трудно

Хорошо запомни: если тебе трудно и нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить по душам - ты всегда можешь позвонить на детский телефон доверия с единым общероссийским номером

8800-2000-122

ПОМНИТЕ!

Человек в кризисном состоянии не всегда может открыто сказать о том, что с ним происходит...В этом случае оказать необходимую помощь может квалифицированный специалист - психолог

ПСИХОЛОГ - специалист, к которому можно обратиться, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски.

Что необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии

1. Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам).
2. Поговорить с человеком о его переживаниях.
3. Посоветовать обратиться за помощью к психологу.
4. Если человек не может позвонить в службы экстренной психологической помощи (на детский телефон доверия с единым общероссийским номером), можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.

Что может указывать на то, что человек 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 др.
2. Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
3. Частые и/или внезапные смены настроения.
4. Изменения в привычном режиме питания и сна, беспокойство.
5. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
6. Стремление к уединению.
7. Потеря интереса к любым занятиям, чувство вины.
8. Раздача значимых (ценных) вещей.
9. Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и др.
10. Употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем, наркотиками.
11. Чрезмерный интерес к теме смерти.
12. Тесное общение со знакомыми, которые раньше практиковали суицид.

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится...В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить...

В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...

Внимание окружающих может предотвратить беду!

Памятка для родителей по профилактике суицида у подростков



Памятка для родителей по профилактике суицида у подростков

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком

- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!

Рекомендации родителям ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние

1. Сохранять контакт со своим ребенком.

- расспрашивать и говорить с ребенком о его жизни, уважительно относиться к тому, что кажется ему важным и значимым.
- не начинать общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявлять к нему интерес, обсуждать его ежедневные дела, задавать вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

2. Авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или агрессию, направленную на себя. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является *заключение договоренностей*. Если запрет необходим, нельзя жалеть времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постараться вместе найти решение, устраивающее и родителей, и ребенка.

3. Говорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего. Узнать, что ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогать ему составить конкретный, реалистичный план действий.

4. Говорить с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорить о том, что ценно в жизни для родителей. Не бояться делиться собственным *опытом, собственными размышлениями*.

5. Задумчивая беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», нотаций о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

6. Сделать все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – собственный пример родителей. Позитивное мироощущение родителей обязательно передастся ребенку и помогает ему справляться с неизбежно возникающими трудностями. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной.

7. Дать понять ребенку, что любой опыт важен, будь то опыт поражения или опыт в достижении успеха. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

8. Подростку очень важны родительские любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления. Подросток делает вид, что родители совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Необходимо разобраться, что стоит за внешней грубостью.

9. Найти баланс между свободой и несвободой ребенка. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность.

Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

10. Вовремя обратиться к специалисту, если родители понимают, что по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом возможно освоение необходимых навыков, которые помогут родителям вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком

Если вы слышите:	Обязательно скажите:	Не говорите:
«Ненавижу школу!»	«Что происходит в школе, что заставляет тебя так чувствовать?»	«Когда я был в твоём возрасте ... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным ...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для меня и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять подростков в наши дни?»
«Мама, я совершил скверный поступок»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»