

Как вместе с ребенком пережить подростковый кризис?

Для подростка в силу возрастных особенностей кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Неустойчивая самооценка, перепады настроения, недостаточный багаж жизненного опыта делают рядовую ситуацию для подростка вопросом жизни и смерти. Так, хорошая оценка за контрольную работу окрыляет подростка, он чувствует себя необычайно талантливым, выдающимся, а неудачный ответ у доски тут же оборачивается самообвинением и чувством собственной неполноценности.

Именно поэтому взрослые не всегда могут своевременно оценить серьезность переживаний своего ребенка, ведь ситуация кажется пустяковой и легко разрешимой. Это рождает у подростка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

В этом возрасте дети, как никогда раньше нуждаются в своих родителях. Но одной эмоциональной поддержки подростку уже недостаточно. Ему необходимо, чтобы родитель был не наставником, а другом, с которым можно поделиться своими переживаниями, зная, что тебя не осудят и помогут советом.

Особое внимание следует обратить на такие ситуации:

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка.

Пример: С 12 лет Л. была заочно влюблена в одного известного актёра. Родители не понимали её сильных переживаний, считали её увлечение глупостью. Прочитав переписку дочери с подругой в социальной сети касательно её фантазий об этом актёре, злости на родителей и суицидальных мыслях, родители сильно отругали Л. После того как они вышли из комнаты Л. выпрыгнула из окна. В переписке с подругой она отмечала, что родители её не понимают, она сильно переживает из-за своей любви к актёру и чувствует себя никому не нужной.

- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;

Пример: 14-летняя Г., выбросившаяся с 11 этажа, накануне прыжка написала, что «если ее бросит любимый, то она отправится в рай». В самый разгар

подростковой вечеринки случился конфликт с молодым человеком, через час после которого девушка покончила с собой.

- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);

Пример: К специалистам обратился мальчик А. 13-ти лет с мыслями о самоубийстве. Рассказал о том, что он не получает поддержку со стороны родителей, А. хотелось бы, чтобы они хвалили его и интересовались его жизнью, но вместо этого, с его слов, отец постоянно его ругает за плохие оценки, мать занимает нейтральную позицию. У А. есть друзья, но это не заменяет ему внимания со стороны родителей. Мальчик считает, что если он покончит жизнь самоубийством, то родители поймут, чего ему не хватает.

- травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;

Пример: 13-летнего М. перевели в школу с математическим уклоном, где одноклассники стали его дразнить «бабой», «тряпкой», «тупицей». М. сильно переживал, что не оправдывает ожиданий родителей от его успеваемости в новой школе. Из-за безответной влюблённости в одноклассницу М. стали дразнить ещё сильнее, но родители отказались перевести его в другую школу. После одного наиболее сильного конфликта с одноклассниками мальчик выбросился с 15 этажа своего дома, так как чувствовал себя в ловушке, не видел выхода из ситуации и начал чувствовать себя обузой для родителей.

- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);

Пример: мальчик 12 лет высказывает мысли о самоубийстве. Считает, что если он умрёт, то снова увидит маму, которая умерла год назад.

- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;

Пример: 14-летний Н. покончил жизнь самоубийством после того как не вошел в состав молодежной сборной по футболу. В предсмертной записке признался, что боится гнева отца, который очень жестко воспитывает сына.

- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

Пример: К психологу обратилась бабушка по поводу истерик внучки 9 лет. Выяснилось, что ребёнка воспитывают 4 человека и каждый по-своему (две бабушки, мама и папа - в разводе). Девочка уже год говорит о своих суицидальных мыслях, но близкие делают вид, что не замечают этого. Один раз бабушка ушла из дома, что-то забыла и вернулась раньше времени, внучка была на балконе и собиралась спрыгнуть. При этом данная проблема отрицается, семья

сосредоточилась на «истериках» девочки, том, что она не хочет что-то есть или куда-то идти.

Беспокоить должно резкое изменение поведения, которое продолжается больше двух недель. А если сын или дочь становятся скрытными, не идут на контакт - тем более. Только вот обыскивать ребенка, читать его дневники ни в коем случае нельзя: это будет воспринято как предательство. Подросток перестанет доверять не только вам, но и вообще всем взрослым. Лучше спокойно, без осуждения побеседовать. Но в случае, когда опасения подтверждаются, нужно идти к специалисту, и «торг тут неуместен»: «мы идем к людям, которые помогут, потому что я беспокоюсь, люблю тебя и ты мне важен».

Что делать, если ваш ребёнок переживает

кризисную ситуацию:

1. Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
2. Выразить поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
3. Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).
4. 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.
5. Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.
6. Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.
7. 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.

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

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 твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

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».

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 твоё настроение. Скажи мне, что происходит». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

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?»

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

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!»

Составлено на основе материалов «Доверие в детско-родительских отношениях как фактор эмоционального благополучия ребенка»:

https://docviewer.yandex.ru/view/1011477964/?page=1&*=Cr%2BjVzx11FDtSrWphoEMDPwg%2F517InVybCI6InlhLWJyb3dzZXI6Ly80RFQxdVhFUfJySIJYbFVGb2V3cnVFTTFkc1QwdXhrTWVFT2VMQ1M3cVhSbzZ6Wk5JZ3pVQ3VDZGQ2WFE0ZjgtWlg4MG0wRXFXSkhISU82TVA5eWNBZlVGSXFMbGR6RHZ2YnB4RzNHOGQyR0FRZ3ctVEVGQVZZUHZhVnh6Q1NRSEEXMIJCTzR3STIiWWN1N2RGTEd2UkE9PT9zaWduPV8wV0t0ZlotQ25fWTM5eEt2MjRjdEczbFNOZ3NKVjF6dFZET3BNbmg2ZkE9IiwidGI0bGUiOiJtYXRlcmlhbGktZGx5YS1yb2RpdGVsZXkuZG9jeCIsIm5vaWZyYW1lIjpmYWxzZSwidWlkIjoiMTAxMTQ3Nzk2NCIsInRzLjoxNTgyNzc1NzNmNTMzLCJ5dSI6Im1MTAwMTM2MjE1NzA3ODI3OTgifQ%3D%3D