 О

**Запомнить!!!!**

* То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.
* У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.
* Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом

**Родители, будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.**

**Признаки эмоционального**

**неблагополучия своего ребёнка**

* Снижение интереса к деятельности, которая раньше нравилась.
* Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
* Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
* Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
* Вялость, хроническая усталость. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.
* Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
* Грубость, агрессия, уходы из дома, употребление ПАВ.

**Как только мама выходит — поведение ребёнка меняется.**

**— это представление для мамы.**

**Как только мама выходит — поведение ребёнка меняется.**

**«Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию»**

**Составитель:** педагог-психолог

**Ширина**

**Ольга Сергеевна**

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: [pmckursk.ru](http://pmckursk.ru/)

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

 Курск

Осно

**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 твоем месте был твой друг?»

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

**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 твоем 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».

**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**

**Начало разговора:** «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»

**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 …?»

 **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».

**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!»