**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ
Как помочь ребенку в сложной жизненной ситуации?**

 Очень часто подростковые проблему никому не интересны, кроме самих подростков. Родители заняты работой или собой, друзей или нет, или не хочется посвящать их в самое сокровенное. И остаются подростки со своими заботами одни. Часто проблемы подростков кажутся родителям надуманными, и это создает опасную ситуацию неоказания своевременной помощи. Хотя достаточно небольшого совета или вообще просто внимательно выслушать подростков , и проблемы разрешаются сами собой. 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. Подросток осваивает новый для него мир , новые отношения и неибежно, в силу отсутствия опыта, встречается с трудными ситуациями, которые ему непонятны и не знакомы. Применение собственных способностей и возможностей в таком случае может оказаться недостаточным, потому может стать причиной разочарований. А любая сложная ситауция 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.

 К числу часто называемых подростками трудных ситуаций относятся:

* невозможность соответствовать ожиданиям семьи (быть отличником, рекордсменом);
* переживание чрезмерной ответственности за других членов семьи;
* неприятие семьей, сверстниками, педагогом;
* неспособность справиться с учебной нагрузкой;
* враждебное отношение родителей, педагогов;
* отрыв от семьи, смена школьного коллектива, перемена места жительства;
* ситуация, опасная для здоровья (соматическое заболевание);
* конфликты со сверстниками (ссоры, драки, изолированность в группе сверстников);
* конфликты с взрослыми (их основная причина – непослушание ребенка, нарушение им установленных правил, после чего следуют воспитательные санкции со стороны родителей или других взрослых, не всегда справедливые с точки зрения детей);
* ситуации публичного выступления (концерты, спортивные соревнования);
* случаи неуспехов какой-либо деятельности (когда у ребенка что-то не получается, не выходит);
* ситуация физической травмы или опасности ее получения (падения, переломы, ушибы).

Специалисты выделяют четыре группы подростков по характеру реагирования на травмирующие события:

- Дети с эмоциональными нарушениями – гипертрофированные страхи, агрессия, тревожность, депрессивные настроения, раздражительность, повышенный уровень эмоционального реагирования, реакции эмоциональной блокады, общее обеднение чувств.

- Дети с нарушениями в познавательной сфере – снижение интереса к ранее значимой деятельности, трудности с устойчивостью и концентрацией внимания, трудности запоминания, рассеянность и соответственно трудности в учебе.

- Дети с соматическими нарушениями – боли в животе, груди, голове, повышенные физиологические реакции: потливость, тахикардия, и др., обострения хронических и развитие психосоматических заболеваний, не свойственных данному возрасту, таких, как гастрит, язвенная болезнь, гипертония, астма.

Дети с поведенческими нарушениями – трудности общения, отстраненность от других людей, усиление вредных привычек, развитие дезадаптации, отсутствие позитивной проекции на будущее.

**Признаки того, что подросток попал в трудную жизненную ситуацию.**

* Нарушение межличностных отношений, стремление к уединению, негативизм;
* Злоупотребление алкогольной продукцией, агрессивность, изменение поведения;
* Сниженное настроение, задумчивость, утрата интереса к учебе, другим ранее привлекательным видам деятельности;
* Появление сверхкритичности к себе;
* Разочарование в успехах , обесценивание собственных достижений;
* Нарушение пищевого поведения (отказ от еды или обжорство), бессоница, повышенная сонливость, кошмары и беспокойный сон в течении, нескольких дней;
* Частые необоснованные жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
* Несвойственное подростку пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
* Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
* Увлечение религиозными течениями, рассуждениями о смысле жизни, не свойственные ранее;
* Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение человека в «одиночку»;
* Нарушение внимания со снижениемкачества выполняемой работы;
* Погруженность в размышления, рассуждения о тяжелых проблемах , случившихся с другими, намеки на то, что в жизни все не так, как надо;
* Отсутствие планов на будущее;
* Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей, раздражительность;

**Способы помощи**

1. Отнеситесь серьезно к проблемам подростка, какими бы мелкими и надуманными они Вам не казались. Помните, что подросток крайне чувствительно и эмоционально реагирует на любое пренебрежение. Рассматривайте подростка как равную себе личность;
2. Внимательно слушайте то, о чем говорит подросток. Иногда невербальные знаки, мимика, жесты расскажут больше о состоянии человека, чем слова.
3. Если подросток делится с Вами своей проблемой, не используйте пустые утешения, предлагайте конструктивные пути выхода из ситуации, свою активную помощь;
4. Предлагайте внимание и заботу. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка;
5. Не спорьте и не доказывайте подростку, что его проблемы «легко решаемы». Тем самым вы можете усугубить ситуацию, потеряете доверие, ребенок замкнется в себе;
6. Вселяйте в подростка уверенность в собственных силах , покажите ему ценность его достижений, значимость того, чего он добился. Внушайте ему надежду на еще больший успех;
7. В случае необходимости обращайтесь за помощью к специалистам. Помните, что в сущности, подросток это ребенок, находящийся, в силу возрастных особенностей, в крайне уязвимом состоянии.