

Взаимодействия с подростком в кризисной ситуации.



Кризис

- от греч. krisis – решение, поворотный пункт, переломный момент, тяжелое переходное состояние.
- «Полный опасности шанс»
- ситуация эмоционального и умственного стресса, которая требует значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени (Гордон В. Олпорт).
- предупреждение: следует что-то предпринять, пока не произошло нечто худшее.
- состояние человека при блокировании его целенаправленной жизнедеятельности в определённый момент развития личности.



Кризис может быть использован для положительных изменений в жизни подростка и всей семьи

Основные виды кризисов

- кризисы развития (возрастные кризисы);
- кризисы утраты и разлуки;
- травматические кризисы
- кризисы отношений и состояния души;
- кризисы смысла жизни;
- морально-этические кризисы.



В состоянии кризиса подросток неадекватно выражает эмоции, говорит, воспринимает информацию



Кризисная ситуация

- *когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств.*

Два типа кризисных ситуаций:
обусловленные изменениями
в естественном жизненном
цикле или травмирующими
событиями жизни



Распространенные эмоциональные реакции в кризисной ситуации:

- Страх;
- Гнев;
- Обида;
- Тревога;
- Безысходность;
- Чувство утраты, потери.



Мы должны понимать, что такое поведение подростка – это его реакция на кризисную ситуацию в которой он живет; иногда единственно возможная, чтобы сохранить себя.

Задача родителей – поддержать и помочь найти мужество жить дальше.

Последствия подростковых кризисов в сочетании с травматизацией

- невротические, непоследовательные или агрессивные действия: побеги, вандализм, убийство;
- суицидальная активность;
- риск негативных зависимостей (алкоголь, наркотики, токсические вещества и т. д.);
- депрессии, психогенные приступы с переживанием отчуждённости.



Что могут родители подростка, находящегося в кризисном состоянии

Подростки нуждаются в открытых, теплых отношениях со взрослыми:

- Имеют возможность обсуждать со взрослыми их отношения;
- Имеют возможность периодически высказывать претензии;
- Понимают, что взрослые их слышат;
- Периодически выплескивают напряжение.

*«Профилактика депрессий и суицидов не в избегании конфликтных ситуаций, а в создании такого психологического климата, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким, непризнанным, неполноценным»
И.С. Кон*



Задачи родителей

- Быть внимательными к подростку, заметить кризисное состояние;
- Контролировать собственное эмоциональное состояние;
- Создать поддерживающую и психологически безопасную семейную среду;
- Обратиться за помощью к поддерживающим специалистам;
- Длительное время находиться рядом с подростком.



Важно сохранение конфиденциальности информации!

Что могут родители?



1. Родители могут формировать навыки противостояния негативному влиянию среды
2. Родители могут развивать коммуникативную компетентность
(учить просить о помощи, реагировать на критику, получать и оказывать поддержку)
3. Родители могут формировать навыки разрешения конфликтных ситуаций
4. Родители могут формировать навыки разрешения трудных жизненных ситуаций
5. Родители могут развивать саморегуляцию и обучать снятию эмоционального напряжения
6. Родители могут сформировать позитивную самооценку
7. Родители могут формировать навыки планирования будущего

Что делать когда подросток или другие ребята рассказывают вам о случившемся?



1. Отнеситесь к подростку серьезно.

2. Попробуйте оставаться спокойным.

Не воспринимайте случившееся как катастрофу!



3. Успокаивайте и поддерживайте подростка словами:

«Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»,
«Мне надо сказать психологу, социальному педагогу,
школьному инспектору, о том, что случилось»,
«Они захотят задать тебе несколько вопросов»,
«Они помогут сделать так, чтобы ты чувствовал себя в безопасности».



4. Дайте понять подростку , что вы понимаете его чувства, но вы не должны оставлять подростку выбора. «Бывают такие секреты, которые нельзя хранить, если тебе плохо».



5. Не думайте, что подросток обязательно ненавидит своего обидчика или сердится на него (он может оказаться членом семьи).



6. Терпеливо отвечайте на вопросы и рассеивайте тревоги подростка.

7. Не давайте обещаний, которые вы не сможете выполнить. «С тем, кто тебя обидел, ничего не сделают».



8. Не оставляйте подростка с проблемой одного



Информация об учреждениях и организациях, оказывающих помощь несовершеннолетним

- Городская комиссия по делам несовершеннолетних т. 3-27-70;
- Обл. центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Призма» т.72-70-72;
- Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Зина» т. 2-58-30;
- Полиция (Дежурная часть по г. Урай т. 8(34676)2-29-65;
- Отдел семьи, опеки и попечительства т. 2-23-95;
- Социально-реабилитационный центр «Импульс» т. 8 (34676) 31-9-21;
- Психоневрологический диспансер (регистратура) т. 3-56-91;
- Наркологический диспансер (регистратура) т. 3-07-22;
- Скорая помощь т.03;
- Образовательное учреждение т. 2 -07-66;
- Прокуратура т. 834676 2-62-34, 834676 3-14-80;
- Федеральный телефон доверия для детей т. 8-800-2000-122



Вы можете помочь подростку, обеспечивая следующее:

1. **Нормальность:** поддерживайте нормальный статус ребенка в семье
2. **Интимность:** выражайте подходящим способом. Не решайте за подростка, чего он хочет и чего не хочет. Спрашивайте. Это поможет вам создать комфортную для подростка обстановку.
3. **Теплое отношение:** используйте нормальное выражение теплого отношения; пусть в вашем голосе звучит тепло.
4. **Поддержка:** кивните, подмигните подростку, похлопайте по плечу, сделайте какой-нибудь знак, чтобы подчеркнуть значительность подростка, чувство его ценности, принятия.
5. **Постоянство и предсказуемость:** жизнь подростка вне семьи может стать хаотичной.
6. **Семья может быть единственным местом, где подросток чувствует себя нормально.** Четко обозначьте ваши требования и ожидания.
7. **Чувство принадлежности и включенности:** демонстрируйте работу подростка, вовлекайте в деятельность, обсуждения и т.д.
8. **Безопасность и конфиденциальность:** поддерживайте привычный образ жизни. Не обсуждайте детали случившегося с подростком и с кем бы то ни было. Ищите подходящую поддержку для себя.
9. **Поведенческие ограничения:** деструктивное и антисоциальное поведение должно твердо и постоянно пресекаться («Самоубийство запрещено»).
10. **Поощрение и стимуляция:** доступность полезного материала для чтения художественного творчества, спортивных занятий – это возможность для подростка выразить свои чувства.

Общаясь с родителями в кризисный период подросток должен:

- Чувствовать сожаление, раскаяние в случившемся, если он совершил правонарушение;
- Иметь искреннее намерение изменить ту часть ситуации, которая зависит от него;
- Воспринимать себя, как достойного человека, совершившего неблагоприятный поступок или, находящегося в трудной жизненной ситуации;
- Иметь представление о помогающих службах и специалистах;
- Иметь план, что и в какой последовательности делать;
- Верить в себя и свои возможности
- Знать, что он часть семьи!
- Знать, что его любят не смотря ни на что!

Спасибо за внимание!