

ПОДРОСТОК В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ ПРИЗНАКИ И СПОСОБЫ ПОМОЩИ

Памятка для взрослых

Очень часто подростковые проблемы никому не интересны, кроме самих подростков. Родители заняты работой или собой, друзей или нет или не хочется посвящать в самое сокровенное. И остаются подростки со своими заботами одни.

Часто проблемы подростков кажутся взрослым надуманными, и это создает опасную ситуацию неоказания своевременной помощи.

Хотя достаточно небольшого совета или вообще просто внимательно выслушать подростков, и проблемы разрешаются сами собой.

Понятие *«трудная жизненная ситуация»* растолковывает один из ФЗ РФ — *«Сложная жизненная ситуация — это ситуация, напрямую нарушающая жизнедеятельность человека, которую он не способен самостоятельно преодолеть»*.

Подросток осваивает новый для него мир, новые отношения и неизбежно, в силу отсутствия опыта, встречается с трудными ситуациями, которые ему непонятны и незнакомы. И 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.

Признаки того, что подросток попал в трудную жизненную ситуацию:

- нарушение межличностных отношений, стремление к уединению, негативизм;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками, 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;
- нарушения пищевого поведения (отказ от еды или обжорство), бессонница или повышенная сонливость, кошмары и беспокойный сон;
- частые необоснованные жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- несвойственное данному подростку пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- увлечение религиозными течениями, рассуждения о смысле жизни, не свойственные ранее;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
- нарушение внимания со снижением качества 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. Проявляйте 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 случаях необходимости обращайтесь за помощью к специалистам. Помните, что, в сущности, подросток это ребенок, находящийся, в силу возрастных особенностей, в крайне уязвимом состоянии.



КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

Общероссийский единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей. 8-800-2000-122

У детей и подростков часто возникают жизненные ситуации, в которых трудно разобраться самостоятельно: конфликты со сверстниками и родителями, стресс, насилие, одиночество, неразделенная любовь. Появляется желание выговориться, поделиться возникшей проблемой, рассказать о себе что-то важное, встретить понимание и сочувствие со стороны близких, родных или друзей. Но когда не с кем поделиться переживаниями, не у кого спросить совета, на помощь могут прийти специалисты «Детского телефона доверия».

Психологическую и информационную поддержку детям и подросткам оказывают профессиональные психологи, прошедшие специальную подготовку. Они помогут разобраться в себе, найти собственные ресурсы для выхода из сложившейся трудной жизненной ситуации, найти свою цель в жизни. С консультантом «Телефона доверия» можно поделиться любой проблемой, которая волнует ребенка, здесь его внимательно выслушают, окажут необходимую помощь и эмоциональную поддержку.

При обращении ребенок имеет право сохранить в тайне свое имя, местонахождение и любую другую информацию, а также в любой момент прервать разговор. Они могут быть уверены, что содержание беседы не разглашается. Помощь консультантов «Телефона доверия» доступна в любое время дня и ночи.

Телефон доверия для взрослых 8(351)735-51-61

С сентября 2014 года на базе МБУ СО «Кризисный центр» г. Челябинска начал работу «Телефон доверия для взрослых», целью работы которого является оказание экстренной психологической помощи гражданам по телефону.

В службу можно обратиться для получения консультации по сложным вопросам, обсуждение которых в рамках личной беседы бывает затруднительно. Если клиент испытывает ситуацию стресса, острое чувство тоски и тревоги, а также различного рода проблемы, которые в данный момент кажутся неразрешимыми, он может обратиться за поддержкой по телефону.

Обратиться круглосуточно в службу «Телефон доверия для взрослых» может любой желающий. На другом конце провода работают квалифицированные психологи. Основной принцип их работы — доступность, бесплатность, анонимность, конфиденциальность. Это значит, что клиента внимательно выслушают, окажут поддержку, кроме того, будет сохранена тайна разговора.

Адрес: г. Челябинск, ул. Советская, 36/ ул. Мира, 13.

Сайт: <http://crisiscenter74.ru/telefon-doveriya-2>

Группа Вконтакте: <http://vk.com/crisiscenter74>

КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

Если тебе интересно,
и однажды захочется:

