

Кризисная ситуация для подростка наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей-то поддержки и помощи справиться с существующим положением дел.

Если Ваш ребенок переживает ситуации кризиса...

1. Позаботьтесь о психологическом состоянии ребенка:

- проговорите чувства ребенка и свои собственные по поводу создавшейся ситуации;
- продемонстрируйте понимание его состояния и готовность оказать ему поддержку;
- приведите примеры из своей жизни или из жизни знакомых;
- по возможности используйте физический контакт руками (прикосновения или поглаживания).

2. Доведите до ребенка следующие ценные мысли:

- В жизни есть ситуации, которые нельзя исправить, их нужно пережить. Надо бесстрашно взглянуть на самого себя, на свои мысли, чувства, поступки, не бояться увидеть даже самые непривлекательные их них.
- Наши воспоминания – это картина, которая есть в вашем сознании сейчас. Мы вольны изменить ее и это изменит наше психологическое состояние.

Познакомьте ребенка с условиями, необходимыми для продуктивного поиска решения в проблемных ситуациях:

- Чтобы решить задачу, надо **хотеть** ее решить.
- Чтобы решить задачу, надо **верить**, что ее решение возможно.
- Чтобы решить задачу, надо ее **решать**. – Чтобы решить задачу, надо понять, что мешает ее решению.
- Чтобы решить задачу, надо **увидеть** в помехе путь к решению.

3. Способствуйте формированию позитивной самооценки.

4. Стимулируйте самостоятельность ребенка путем расширения зоны личной ответственности (домашние обязанности, возможность оказать реальную помощь домашним, включая эмоциональную поддержку близким).

5. Проведите совместную работу по организации режимных моментов, оказывайте помощь в планировании деятельности ребенка с элементами игры, например, система «цветных дел», построенная на ранжировании важности

задач, их распределении во времени и отслеживании выполнения (сделал – выкинул бумажку).

6. Дайте возможность ребенку какое-то время отвечать за себя самому побыть вдали от дома, почувствовать себя взрослым и нужным в команде (летний лагерь, поход).

7. Вместо запретов и ограничений стремитесь создавать отношения, в основе которых будут чуткость, внимание, уважение, доверие, юмор и бескорыстная помощь.

8. Не ищите причины создавшихся проблем вовне, чаще всего корни могут лежать внутри ваших взаимоотношений с ребенком.