

Как вести себя с подростком в период кризиса?

Информация для родителей

Рубрика [Социально — психологическая служба](#)

Нередко у родителей возникают опасения относительно состояния ребенка, особенно часто волнения происходят, если в семье уже имела место суицидальная попытка. Тогда существует необходимость предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Профилактические действия необходимо направить на улучшение взаимоотношений в семье, помощь на повышение самооценки и развитие самоуважения у ребенка, а также на формирование и развитие коммуникативных навыков у членов семьи.

Хотелось бы привести в пример, мнение врача-психиатра Е.М. Вроно, которая отмечает, что подросток, часто переживает проблемы трех «Н»: непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья, непереносимость тоски и одиночества. При этом он должен бороться с тремя «Б»: беспомощностью, бессилием, безнадежностью.

Очень часто дети и подростки в состоянии стресса или суицидального риска, а иногда и после совершенной попытки, испытывают проблемы в общении. Они проявляют неспособность или невозможность обсуждения и ведения беседы о своих возникших проблемах. А ведь именно поддерживающий диалог с кем-либо является бесценным, в этот период.

Важным шагом в предупреждении суицидальных действий, является установление доверительного общения. Если не удастся установить доверительный контакт, нарастает напряжение в отношениях, возникает ситуация, которая не позволяет осуществление никаких полезных действий для подростка. У многих родителей возникает страх, спровоцировать суицидальные действия, разговором о самоубийстве, к обсуждению суицидальных мыслей. Страх приводит к отсутствию эффективного взаимодействия и коммуникации.

Проведение беседы с подростком о его суицидальных мыслях, действиях, попытках, для большинства родителей очень сложно, поскольку происходит обострение их собственных психологических конфликтов или вскрывает другие существующие проблемы. Неразрешенные эмоциональные проблемы родителей выходят на поверхность, и в результате, несмотря на желание и возникающую необходимость поговорить с ребенком, возникает беспокойство и страх перед этой беседой. Проблема не озвучивается, может даже замалчивается, обсуждения не происходит.

Случается что эмоциональный дискомфорт, неуверенность в своей родительской компетентности, проявляется в отношениях к подростку в виде осознанной или бессознательной агрессии. Необходимо иметь в виду, что подростки в кризисные периоды жизни, а тем более в состоянии суицидального кризиса являются очень восприимчивыми и не только к содержанию сказанного, но и у тональности произносимого. Речь идет о пользе невербальной коммуникации. Понимание и принятие своему ребенку, можно выразить языком жестов и прикосновений.

Взрослые могут столкнуться с тем, что на каком-то этапе подросток может отвергать предлагаемую ему помощь. Только настойчивость, терпение, мягкость и максимальное проявление сочувствия и любви необходимы для достижения в формировании позитивного диалога.

Некоторые практические рекомендации родителям могут оказать помощь при построении позитивного диалога и успешных коммуникаций с детьми и подростками.

- ✓ Важно и необходимо родителю оставаться самим собой. Дети чувствуют фальшь и обман.
- ✓ Необходимо выстраивать с ребенком доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.
- ✓ Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.
- ✓ Одним из важных способов эффективного взаимодействия с подростком, это умение говорить , как равный, а не как старший. Когда вы действуете из позиции учителя или эксперта, это может вызвать неприятие и оттолкнуть подростка.
- ✓ Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.
- ✓ Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.
- ✓ Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

✓ Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

✓ Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

✓ Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

✓ Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает. Предоставление времени, внимания и заботы может показаться недостаточным. Люди в состоянии горя, находящиеся в ситуации, кажущейся безвыходной, могут заставить вас чувствовать себя беспомощными и глупыми. К счастью, вы не должны обязательно выработать какое-то определенное решение, немедленно изменить жизнь или даже спасти ее. Ваш сын или дочь спасутся сами и изменят свою жизнь. Доверяйте им.

✓ Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

Данная информация была предоставлена ЦППМСП «Гармония»,

т/ф 8(4712) 22-35-15, e-mail : cdk46@yandex.ru