**Родительское собрание**

**«Эмоциональный кризис у подростков»**

**Кризис** – (от греч.) буквально означает «разделение дорог». В китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов, один из которых означает «опасность», а другой – « возможность».

Таким образом, слово «кризис» несёт в себе оттенок чрезвычайности, угрозы и необходимости действовать.

Само понятие «кризис» означает острую ситуацию для принятия какого-то решения, поворотный пункт, важнейший момент.

**Статистика:**

Столкновение с травматическими ситуациями вызывает у человека мощнейший психологический кризис, последствия которого могут тянуться многие годы. Все это особенно актуально и в отношении детей и подростков. Яркой иллюстрацией этого являются данные об актах насилия в семье и обществе. Так, 30–40% всех тяжких насильственных преступлений совершается в семьях. Ежегодно около 2 миллионов детей в возрасте до 14 лет избиваются родителями. Более 50 тыс. детей в течение года уходят из дома, 25 тыс. несовершеннолетних находятся в розыске. По данным Генеральной прокуратуры РФ, десятки тысяч детей умирают от травм, убийств, самоубийств и отравлений. За последние десятилетия в три раза возросло число детей, бежавших от родителей, из учебно-воспитательных учреждений, пропавших без вести, многие стали жертвами преступлений.

**Объективно:**

Детско-подростковый возраст подвержен целому ряду психотравмирующих факторов. В результате длительного процесса накопления психологических ударов у ребёнка возникает сужение эмоциональной сферы, увеличение агрессивности, аутоагрессивности, бегство от реальности в мир фантазий, депрессии. Случаются и крайние случаи, когда обнаруживается неспособность ребёнка противостоять жизненным трудностям.

Конфликтные ситуации для ребёнка или подростка могут складываться из незначительных, по мнению взрослых, неурядиц. Максимализм в оценках, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков и прогнозировать исходы ситуации, отсутствие жизненного опыта, свойственные этому возрасту, создают ощущение безысходности, неразрешимости конфликта, порождают чувство отчаяния и одиночества. Важно знать, что депрессии могут стать причиной нежелания жить.

**Личностные изменения в подростковом периоде:**

* происходит коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур,
* возникают новые образования,
* закладываются основы сознательного поведения,
* вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

**Негативные показатели подросткового возраста:**

* дисгармоничность в строении личности
* свёртывание прежде установившейся системы интересов
* протестующий характер поведения по отношению к взрослым

**Положительные показатели подросткового возраста:**

* возрастает самостоятельность ребёнка
* значительно более многообразными и содержательными становятся его отношения с другими детьми и взрослыми
* значительно расширяется и качественно изменяется сфера его деятельности
* развивается ответственное отношение к себе
* развивается ответственное отношение к другим людям

В современном мире отношения в семье изменились, изменилась степень поддержки, которую имеет как взрослый человек, так и ребёнок. А это служит условием возникновения разного рода пограничных расстройств, которые приводят: к депрессиям, агрессии, суицидам

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ,
КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЭТОТ ВОЗРАСТ ОСОБЕННО ОПАСНЫМ:**

* крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм
* неадекватное представление о собственной компетентности
* снижение настроения, тревожность
* легко возникающие страхи

У подростков редко встречается классическая картина депрессии, обычно у них она иная, чем у взрослых, часто замаскированная. Проявлениями депрессивного состояния у подростка могут быть нарушения поведения, снижение успеваемости, капризность и т.д, симптомы, которые расцениваются взрослыми как лень, распущенность и т.п. подростка упрекают, стыдят, наказывают…

Подобная неадекватная оценка душевного состояния подростка создаёт тяжелейшие конфликтные ситуации, служащие факторами вторичной травматизации и создающие условия для возникновения мыслей и намерений прекратить жизнь. Все эти сигналы в этом возрасте следует расценивать как истинные и относиться к ним серьёзно.

**Эмоционально-оценочные симптомы неблагополучия подростка:**

* Резкая смена эмоциональных состояний (апатия/возбуждение, недостаток сна/повышенная сонливость, нарушение аппетита)
* Социальная и эмоциональная изолированность (отдаление от семьи, друзей, почти полное молчание)
* Сильное эмоциональное напряжение (вспышки гнева, раздражительность, усиление чувства тревоги)
* Склонность к депрессиям (сниженное настроение, выражение безнадёжности, мысли о смерти)
* Неадекватные формы поведения (безразличие к своему внешнему виду—не моются, не причёсываются, неряшливо одеваются, утрата интересов, приобщение к алкоголю и курению, излишний риск в поступках)

**Как снизить риск эмоционального кризиса у подростка**

Важно серьёзно относиться к любому намёку на нежелание жить, даже если подросток выкрикнет сгоряча: «Я не хочу с вами жить!», «Как вы мне все надоели!», «Я никому не нужен!», «Без меня всем будет хорошо». Насторожитесь! Скорее всего, это не просто слова, а призыв о помощи, а может, и опасный сигнал. Будьте предельно осторожны в своих словах и действиях. Самое главное – покажите ребёнку, что он вам небезразличен, а именно:

* Как можно чаще говорите сыну/дочери о своей любви (даже в конфликтной ситуации)
* В ситуации конфликта помните первое правило спецназа «Не позволяй своим эмоциям влиять на твои решения»
* Всегда старайтесь подчёркивать всё хорошее и успешное, что присуще вашему ребёнку—это повышает уверенность в себе и укрепляет веру в будущее
* Не следует оказывать постоянное давление на подростка и предъявлять чрезмерные требования в отношении всё лучших результатов
* Принимайте подростка таким, каков он есть
* Принимайте самостоятельные устремления подростка. Самостоятельность и собственные умения—это главный материал для повышения самооценки
* Поощряйте занятия спортом и успехи среди друзей подростка
* Умейте доверять чувствам ребёнка и научите его доверять самому себе

Как помочь подростку

в ситуации эмоционального кризиса

* + Относитесь всегда со вниманием к жалобам и обидам подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за его словами. Не пренебрегайте ничем из сказанного им
	+ Умейте оценить серьёзность намерений и чувств подростка
	+ Попробуйте оценить глубину эмоционального кризиса
	+ Проявите искреннее участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием.
	+ Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами подростка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинить боль или которые причиняют боль ему.
	+ Если вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте всегда рядом!

Если состояние ребёнка становится необычным или угрожающим, не медлите, обращайтесь к специалистам: психологам, психотерапевтам, психиатрам.

Основная задача родителей состоит в том, чтобы оказать ребёнку поддержку во время кризиса, дать ему надежду на то, что ситуация изменится. Важно помнить, что именно ***любовь, забота, внимание***со стороны близких взрослых оказываются для ребёнка своеобразным «жизненно важным витамином», дающим ощущение защищённости, обеспечивающим эмоциональную стабильность, равновесие в отношениях, способствующим росту самооценки. Именно в семье ребёнок получает уроки терпимости к стрессу, овладевает навыками поиска выхода из сложных жизненных ситуаций, учится принимать несовершенство окружающего мира, становится уверенным в себе и учится любить себя и других людей.