

Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе

Кризис, от греческого *krineo*, 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 в действии. Само понятие «кризис» означает острую ситуацию для принятия какого-то решения, поворотный пункт, важнейший момент.

Что же может подсказать нам, взрослым, помочь понять, в какой момент времени ребёнок столкнулся с кризисной ситуацией и уже не видит путей выхода из неё?

Сигнальный этап кризисного состояния

Изменения в поведении являются основными маркерами кризисных обстоятельств, дают знать о негативном состоянии подростка. Они позволяют своевременно распознать надвигающуюся катастрофу по заметным переменам в обычной манере поведения.

Агрессивность. Многим кризисным ситуациям предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Ребенок изо всех сил пытается поддерживать образ своего, пробует любыми средствами сбросить внутреннее напряжение. Нередко подобное поведение оказывается призывом подростка обратить на него внимание и помочь. Однако агрессивное поведение обычно даёт противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны окружающих людей. Напротив, в такой ситуации необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить помощь.

Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда подросток уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т. п. Но когда настроение чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.

Депрессивные состояния. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях – прямой и открытый разговор с человеком.

Нарушение аппетита. Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести тяжёлое эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые имеют свойство накапливаться. Расставание с родными, друзьями, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, конфликты могут показаться подростку трагедией его жизни. Если к этому добавляются развод родителей и семейные проблемы, то ситуация может спровоцировать тяжёлые личностные переживания.

Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый подросток неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, активно общаться, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

Деструктивная активность. Сюда относятся: увлечение компьютерными играми, рисунки агрессивного содержания, с темой смерти, с гробами и крестами, разговоры об убийствах, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни и т.

Что делать? Как помочь?

- Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим человек, который готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Не отталкивайте его, если он решил поделиться, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
- Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности.
- Дайте знать, что хотите помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить всё в секрете, так как информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте ребёнка, независимо от того, что он говорит.

- Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза безопасности. Помните, подростки в большинстве случаев чувствуют даже малейшую фальшь.
- Постарайтесь узнать у подростка план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности.
- Важно убедить взрослеющего человека, что есть конкретные люди, к которым можно обратиться за помощью, психолог, психотерапевт и пр. В случае, если убеждение не подействовало, обращайтесь к специалистам самостоятельно.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии.

«Что посеешь, то и пожмешь!» - гласит народная мудрость.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь.

Совет родителям прост и доступен: Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.

И еще:

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
- Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В

подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

«Жизнь прекрасна, когда безопасна»

Актуально и остро в последнее время стоит вопрос формирования у детей сознательного и ответственного отношения к личной безопасности. Важнейшая задача семьи и школы – научить ребенка ответственно относиться к себе и окружающим людям, уметь предвидеть и распознать опасности, соблюдать несложные правила личной безопасности, выработать модели поведения в экстремальных ситуациях.

В условиях современной цивилизации вопросы безопасности жизнедеятельности крайне обострились и приобрели характерные черты проблемы выживания. В Словаре русского языка С.И. Ожегова «безопасность» определяется как «положение, при котором не угрожает опасность кому-нибудь, чему-нибудь». К сожалению, современного человека постоянно подстерегают различные опасности.

Ученые подразделяют опасности на три группы:

- *природные;*
- *техногенные;*
- *социальные.*

К **природным** опасностям относятся:

- пониженная или повышенная температура воздуха;
- атмосферные осадки;
- солнечная радиация;
- стихийные бедствия (наводнения, землетрясения, ураганы, лесные пожары и т. д.)

Техногенные опасности могут проявляться в форме аварий технических систем, пожаров, взрывов и т.д.

Человек тоже может быть источником опасности. Своими действиями или бездействиями он может создавать для себя и окружающих реальную угрозу жизни.

К опасностям, создаваемым людьми (**социальные опасности**), можно отнести:

- войны;
- терроризм;

- социально-политические конфликты;
- преступления;
- наркоманию;
- алкоголизм и пр.

Рядом с человеком находятся потенциальные, т.е. возможные опасности. Чтобы потенциальные опасности не превратились в действительные, надо не только хорошо знать, но и своевременно устранять причины, при которых возможная опасность может превратиться в реальную.

Очень часто взрослые не придают значения скрытой опасности, проявляя при этом непростительную беспечность, которая впоследствии может стоить жизни и здоровья им, их детям, окружающим людям.

Справочно: В прошедший период 2018 г. в республике вследствие утоплений погибли 7 детей. Причинами, приведшими к несчастьям, явились оставление малолетних без присмотра, а также личная неосторожность и несоблюдение несовершеннолетними правил безопасности на водоемах.

В Витебской области в апреле текущего года в природном водоеме, расположенном в 35 м от частного дома, утонула годовалая девочка. Ребенок играл недалеко от водоема, находясь с матерью. Недолгое отвлечение взрослого на домашние дела привело к гибели девочки.

В Брестской области в январе провалился под лед на водохранилище и погиб пятнадцатилетний подросток.

В апреле едва не утонула в садовом пруду трехлетняя девочка, оставленная на какое-то время одна.

В Гомельской области в мае в искусственном водоеме на приусадебном участке частного домовладения утонул шестилетний мальчик.

А в январе в охраняемом и загражденном искусственном водоеме тепличного хозяйства провалился под лед и погиб тринадцатилетний мальчик.

В Могилевской области в марте текущего года в р. Ольса при падении в воду утонул семилетний мальчик. Дети играли у реки без присмотра взрослых, ребенок поскользнулся и попал на течение, выйдя на кромку льда.

В Гродненской области в июле 2017 г. в меловом карьере «Грандичи» (Ленинский район) утонул подросток, 2002 г.р.

В том же месяце в г. Сморгонь в водоеме, не предназначенном для купания и не оборудованном пляжем и спасательным постом, утонул малолетний, 2006 г.р.

В сентябре 2017 г. в Свислочском районе вследствие оставления без присмотра взрослых в декоративном пруду во дворе частного дома утонула девочка, 2015 г.р.

В апреле 2018 года в Новогрудском районе утонули двое детей, 2016 г.р., причиной несчастных случаев стало оставление маленьких детей без присмотра взрослых.

В аг. Вселюб 28 апреля во дворе дома в металлической ёмкости, уровень воды в которой составлял не более 25 см, утонул мальчик в возрасте 1г.8 мес., оставшись на непродолжительный период времени без родительского контроля.

В д. Ятра 7 мая в реке Ятранка, протекающей вблизи частного дома (около 200 м), утонула девочка в возрасте 1г.6 мес., оставленная матерью без присмотра.

Семьи погибших детей неблагополучными не являлись.

Чтобы оценить свое отношение к вопросам безопасности, предлагаем Вам ответить на ряд вопросов:

1. Всегда ли вы соблюдаете правила дорожного движения?
2. Проверяете ли вы сами и научили ли детей, уходя из дома, проверять, выключены ли электроприборы, газ, вода?
3. Научили ли вы детей правилам пользования электроприборами, газовой плитой и т. д.?
4. Знает ли ваш ребенок номера телефонов экстренных служб?
5. Вы не совершите в присутствии ребенка необдуманый поступок, например, искупаетесь в незнакомом водоеме, прогуляетесь по тонкому льду и т. п.?
6. Вы знаете, как и с кем, ваш ребенок проводит свободное время?
7. Проинструктировали ли вы своего ребенка, как он должен себя вести в случае экстремальных ситуаций, например, услышал запах газа в квартире?

Если вы хотя бы один раз ответили нет, то ответственным ваше отношение к жизненно важным вопросам назвать нельзя.

Практические советы

Экстремальные, т.е. ситуации, необычные по трудности и сложности, возникают вдруг и внезапно. Поэтому каждому человеку, взрослому и ребенку важно знать, как себя вести в таких ситуациях.

Задача взрослых – научить детей не теряться в экстремальных ситуациях, выбрать правильную с точки зрения безопасности модель поведения.

Окружающее человека пространство можно разделить на *открытое* (река, улица, поле и т. д.) и *замкнутое* (лифт, подвал, закрытая комната и т. д.). В открытом пространстве ребенок может обратиться за помощью, пытаться самому выйти из ситуации или предпринять действия по самоспасению. В замкнутом пространстве у ребенка остается два варианта поведения: звать на помощь или самому предпринимать меры по спасению.

Обращение за помощью – первый вариант поведения ребенка в экстремальной ситуации. Дети должны понять и запомнить, к кому они могут обратиться в чрезвычайной ситуации, конечно, в большинстве случаев это будет взрослый. Родителям необходимо отработать с детьми модели поведения в различных критических ситуациях: например, потерялся в магазине – обратись к продавцу, кассиру или представителю службы охраны, заблудился в городе – обратись к милиционеру, если возник пожар – позвони в службу 101.

Второй вариант поведения – постарайся избежать продолжения опасной ситуации: встретил незнакомого человека в подъезде – выйди из подъезда или будь готов постучать в любую квартиру и пр.

Важно, чтобы дети не только знали номера телефонов экстренных служб, но и умели правильно вызвать такую службу, т.е. что в какой последовательности назвать: например, если вызывается пожарная служба, ребенок должен сообщить, что горит, адрес, номер дома, фамилию, телефон.

На видном месте в квартире должны быть также рабочие телефоны родителей, соседей, родственников, т.е. людей, к которым ребенок может обратиться в случае чрезвычайной ситуации.

Объясните ребенку, кому он имеет право открыть дверь, если он находится дома один. Как себя вести, если в дверь звонит незнакомый человек, где в квартире перекрывается вода, если авария водопровода случается в квартире, где выключается газ, электричество.

Эти и другие элементарные правила безопасности должен знать ребенок. Ощущение страха, паника часто не позволяют взрослым, а детям особенно, принять правильное решение, т.е. определить конкретные действия, ориентированные на сохранение собственного здоровья, их последовательность, порядок.

Младший школьный возраст особенно опасен в отношении травмы. Именно в этом возрасте получается психологический разрыв. Ребенок до школы находился в условиях, к которым он адаптировался, привык. Поступив в школу, он становится более или менее самостоятельным. Сложность ситуации состоит в том, что ребенок лишается систематической домашней опеки, а необходимым жизненным опытом он еще не обладает. Вместе с тем, он стремится подражать старшим: так же спрыгнуть с дерева, пробежать на красный свет светофора, съехать с

высокой горки и т.п. У учащихся начальной школы развитие мускулатуры, координация движений гораздо слабее, чем у более старших школьников. Но ребенок хочет самоутвердиться, не показаться трусом перед старшими друзьями. Заканчивается это подчас плачевно.

«Теоретически» ребенок подчас и осознает возможную опасность в той или иной ситуации, но он ее осознает вообще, не соотнося с собой, что это может случиться именно с ним. Часто ребенок может просто не знать о таящейся рядом опасности: открытом люке, глубокой яме во дворе и т.д.

Но бывает и так, что, даже зная об опасности, однако в силу малого жизненного опыта, увлеченности игрой дети забывают о ней.

При обучении детей правилам безопасности не лишними будут так называемые **«Экскурсии безопасности»**, когда родители обращают внимание детей на травмоопасные места вокруг дома, по дороге в школу и т.п.

Поэтому родителям важно знать, что недостаточно ограничиваться перечислением реальных возможных опасных для детей ситуаций. Прочному закреплению навыка безопасного поведения может служить и проигрывание вместе с детьми возможных моделей поведения в экстремальных ситуациях. Например, смоделируйте ситуацию: в квартире пожар. Проиграйте все действия ребенка, а затем вместе проанализируйте.

Рекомендации родителям:

1. Ежедневно уделяйте внимание вопросам безопасности детей.
2. Проанализируйте ситуацию в своём доме с точки зрения безопасности детей (в порядке ли электропроводка, кухонное оборудование, проверить крепость подвески полок, картин, в безопасных ли местах находятся лекарства, предметы бытовой химии и т.д.).
3. Проведите с детьми экскурсию «безопасности» в микрорайоне дома и школы.
4. Обсудите с детьми памятки безопасного поведения.
5. Предусмотрите организованную занятость Вашим детям в период летних каникул.
6. Не оставляйте малолетних детей без присмотра взрослых (Уголовный Кодекс Республики Беларусь Статья 159. Оставление в опасности).

Статья 159 «ОСТАВЛЕНИЕ В ОПАСНОСТИ»

1. Неоказание лицу, находящемуся в опасном для жизни состоянии, необходимой и явно не терпящей отлагательства помощи, если она заведомо могла быть оказана виновным без опасности для его жизни или здоровья, либо жизни или здоровья других лиц, либо несообщение надлежащим учреждениям или лицам о необходимости оказания помощи — **наказываются общественными работами, или штрафом, или исправительными работами на срок до одного года.**

2. Заведомое оставление без помощи лица, находящегося в опасном для жизни и здоровья состоянии и лишенного возможности принять меры к самосохранению по малолетству, старости, заболеванию или вследствие своей беспомощности, в случаях, если виновный имел возможность оказать потерпевшему помощь и был обязан о нем заботиться, — **наказывается арестом или ограничением свободы на срок до двух лет.**

3. Заведомое оставление в опасности, совершенное лицом, которое само по неосторожности или с косвенным умыслом поставило потерпевшего в опасное для жизни или здоровья состояние, — **наказывается арестом на срок до шести месяцев или лишением свободы на срок до трех лет.**

Правила безопасности при обращении с электроприборами

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть – шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора произведите в обратном порядке.
2. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
3. Не пользуйтесь электроутюгом, плиткой, чайником, паяльником без специальных несгораемых подставок.
4. Опасно использовать электроприбор с поврежденной изоляцией шнура. Если вы увидели оголенный провод, неисправный выключатель, розетку – сразу сообщите об этом взрослым.
5. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
6. Не оставляйте без присмотра электронагревательные приборы, включенные в сеть.
7. Никогда не тяните за электрический провод руками.
8. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочки.
9. Уходя из дома, выключайте свет и электроприборы.

Правила личной безопасности в доме

1. Все острые, колющие и режущие предметы обязательно клади на место. Порядок в доме – не только для красоты, но и для безопасности.
2. Ни в коем случае не пробуй самостоятельно никакие лекарства: можно отравиться!
3. Не открывай и не пробуй никаких упаковок с бытовой химией. Это опасно для жизни!
4. Если ты почувствовал запах газа, соблюдайте следующие правила:
 - сообщи взрослым;
 - открой окна, форточки и проветри квартиру;
 - закрой краны на плите;
 - не включай свет и не зажигай спички;
 - позвони по телефону 104.

5. Никогда не играй на балконе в подвижные игры и не перегибайся через перила балкона.

Правила личной безопасности на улице

1. Не вступайте в разговор с незнакомыми и случайными ребятами на улице.
2. Не играйте по дороге из школы домой.
3. Не вступайте в разговор с нетрезвым человеком.
4. Будьте внимательны при входе в жилище. Не заходите в подъезд и лифт с незнакомым человеком.
5. Не играйте с наступлением темноты, а также в темных местах: на пустырях, свалках, рядом с железной дорогой, в пустых или разрушенных зданиях.
6. Никогда не садитесь в машину к незнакомому.
7. Не слушайте на улице аудиоплеер, в наушниках невозможно распознать звуки, предостерегающие об опасности (например, шаги за спиной, шум в кустах, звуки движущегося автомобиля и др.).
8. Никогда не соглашайтесь на предложение незнакомых людей зайти в гости, послушать музыку, посмотреть видеофильм, поиграть на компьютере.
9. Обо всех подозрительных случаях и обо всем, что было на улице, сообщайте родителям.

Как не стать жертвой преступления

1. Если вы оказались дома одни, никому чужому или малознакомому не открывайте дверь, кем бы он не представлялся (сантехник, электрик, почтальон, милиционер, знакомый родителей). Среди множества честных и порядочных людей встречаются еще воры и грабители, разбойники и мошенники. Говорите с любым незнакомцем только через дверь.
2. Не теряйтесь, если, находясь в квартире, услышите, что кто-то пытается открыть замок входной двери, а громко спросите: «Кто там?».
3. Если незнакомцы продолжают открывать, по телефону «102» вызовите милицию, точно указав адрес, а затем с балкона (из окна) зовите соседей и прохожих о помощи.
4. На телефонные звонки с вопросом, дома ли и когда вернутся с работы родители, надо ответить, что они заняты, и спросить, кому и куда позвонить.
5. Уходя из дома, не забывайте закрыть балкон, форточки и окна, особенно если живете на первом или последнем этаже.
6. Не оставляйте в дверях своей квартиры записок – это привлекает внимание посторонних.
7. Не хвастайтесь перед сверстниками тем, какие у вас дома есть дорогостоящие предметы, вещи (телевизионная, видео- и радиоаппаратура, одежда, украшения и т. п.), а также количеством денег.
8. Не приглашайте в дом незнакомых и малознакомых ребят, ни под каким предлогом.

9. На вопрос незнакомых людей, дома ли папа или мама, лучше ответить, что родители сейчас дома.