**Взрослых должны насторожить следующие жалобы, поступки в поведении подростка:**

• необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;

• усиление жалоб на физическое недомогание;

• склонность к быстрой перемене настроения;

• жалобы на плохой сон или повышенная сонливость;

• ухудшение или улучшение аппетита;

• беспричинная нервозность, агрессивность;

• признаки постоянной усталости;

****

• уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку; • отказ от социальной активности, от совместных дел;

• потеря самоконтроля (драки, вызывающее и демонстративное поведение);

• нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;

• усиленное чувство тревоги и беспокойства;

• выражение безнадежности;

• приобщение к алкоголю или наркотикам или их усиленное потребление;

• отсутствие планов на будущее.

**Важно вовремя обратиться за квалифицированной помощью к специалистам!**



**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

**8-800-2000-122**

**круглосуточно**

**бесплатная, анонимная**

**психологическая помощь для детей,**

**подростков, родителей и педагогов**

 

**Департамент образования и науки**

**Костромской области**

**областное государственное**

 **казенное учреждение**

**«Костромская областная**

**психолого-медико-педагогическая комиссия»**

***Выход из кризиса***

******

***Кризисная ситуация для подростка наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей-либо поддержки и помощи, справиться***

***с существующим положением дел*.**

 **Кострома**

**Если Ваш ребенок переживает ситуацию кризиса …**

**общие рекомендации взрослым:**

 **Позаботьтесь о психологическом состоянии ребенка, переживающего ситуацию кризиса:**

- 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).

 **Донесите 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 из 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 продуктивности 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**.

 **Способствуйте формированию позитивной самооценки**

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

 **Проводите 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

невероятно сложно, он выматывает силы и нервы. Причѐм не только вам, но и себе, отчего тоже страдает. Зато у этого шустрика есть бешеный энергетический потенциал, который можно направить в конструктивное русло. И в таком случае ребенок будет умным и талантливым. И в

времени и отслеживании выполнения (сделал — выкинул бумажку).

 **Дайте возможность ребенку какое-то время отвечать за себя самому**, побыть

вдали от дома, почувствовать себя взрослым и нужным в команде (летний лагерь, поход).

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

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

**ПОМНИТЕ: Детям жизненно необходимы ваши безусловные любовь**

 **и понимание, тогда они охотнее воспринимают ваши советы**

 **и руководства!**

