МКОУ «Краснинская школа – интернат»

**Доклад:**

**«Рекомендации подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию»**

Учитель: Фризен О.И.

С. Красное

**Подросток в трудной жизненной ситуации:**

**признаки и способы помощи**

Очень часто подростковые проблемы никому не интересны, кроме самих подростков. Родители заняты работой или собой, друзей или нет или не хочется посвящать в самое сокровенное. И остаются подростки со своими заботам одни.

Часто проблемы подростков кажутся взрослым надуманными, и это создает опасную ситуацию неоказания своевременной помощи. Хотя достаточно небольшого совета или вообще просто внимательно выслушать подростков, и проблемы разрешаются сами собой.

Понятие «трудная жизненная ситуация»  — «Сложная жизненная ситуация — это ситуация, впрямую нарушающая жизнедеятельность человека, которую он не способен самостоятельно преодолеть».

Российский психотерапевт, Федор Ефимович Василюк, изучающий аспекты трудных жизненных ситуаций, предлагает понимать их как ситуации невозможности, в которой человек сталкивается с трудностью реализации внутренних потребностей своей жизни (стремлений, мотивов, ценностей и т.п.).

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между тем, что мы хотим (достичь, сделать и т.п.), и тем, что мы можем. Такое несоответствие желаний со способностями и возможностями препятствует достижению целей, а это влечет за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Подросток осваивает новый для него мир, новые отношения и неизбежно, в силу отсутствия опыта, встречается с трудными ситуациями, которые ему непонятны и незнакомы. Применение собственных способностей и возможностей в таком случае может оказаться недостаточным, потому может стать причиной разочарований. А любая сложная жизненная ситуация приводит к нарушению деятельности, ухудшению сложившихся отношений с окружающими нас людьми, порождает переживания и плохие эмоции, вызывает различные неудобства, что может иметь отрицательные последствия для развития личности.

**Признаки того, что подросток попал в трудную жизненную ситуацию**:

- нарушение межличностных отношений, стремление к уединению, негативизм;

- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, агрессивность, изменение поведения

- сниженное настроение, задумчивость, утрата интереса к учебе, другим, ранее привлекательным видам деятельности;

-  появление сверхкритичности к себе;

- разочарование в успехах, обесценивание собственных достижений;

- нарушения пищевого поведения (отказ от еды или обжорство), бессонница или повышенная сонливость, кошмары и беспокойный сон в течение, по крайней мере, нескольких дней,

- частые необоснованные жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),

- несвойственное данному подростку пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,

- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,

- увлечение религиозными течениями, рассуждения о смысле жизни, не свойственные ранее,

- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,

- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,

-  погруженность в размышления, рассуждения о тяжелых проблемах, случившихся с другими, намеки на то, что в жизни все не так, как надо,

-  отсутствие планов на будущее,

-  внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей, раздражительность.

**Группа риска:**

-   страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;

-  из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;

-   из семей, в которых были случаи суицидов, потеря близкого человека,

- подростки из семей с низким доходом: эмоциональные переживания собственной материальной неполноценности (стыд, чувство беспомощности, гнев на родителей, агрессия на сверстников); беспокойство за собственное будущее (страхи, тревога, доходящие до уровня неврозов); трудности в полноценности времяпрепровождения (ограниченные возможности в отдыхе, занятиям по интересам и т.д.); трудности в общении с ровесниками (так или иначе, иерархия по материальному статусу существует), низкий социометрический статус в группе.

-  перенесшие травмы головы, в том числе в детстве, и родовые травмы;

-  подростки из семей, где присутствует воспитание по типу гиперопеки;

-  любой подросток, в силу физиологических и психологических особенностей.

**Способы помощи**:

1.       Отнеситесь серьезно к проблемам подростка, какими бы мелкими и надуманными они Вам не казались. Помните, что подросток крайне чувствительно и эмоционально реагирует на любое пренебрежение. Рассматривайте подростка как равную себе личность.

2.       Внимательно слушайте то, о чем говорит подросток. Иногда невербальные знаки, мимика, жесты расскажут больше о состоянии человека, чем слова.

3.       Если подросток делится с Вами своей проблемой, не используйте пустые утешения, предлагайте конструктивные пути выхода из ситуации, свою активную помощь

           4.Проявляйте внимание и заботу. Их следует выражать не только словами, но и      невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

5.       Не спорьте и не доказывайте подростку, что его проблемы «легко решаемы». Тем самым Вы можете усугубить ситуацию, потеряете доверие, ребенок замкнется в себе.

6.       Вселяйте в подростка уверенность в собственных силах, покажите ему ценность его достижений, значимость того, чего он добился. Внушайте ему надежду на еще больший успех.

7.       В случаях необходимости обращайтесь за помощью к специалистам. Помните, что, в сущности, подросток это ребенок, находящийся, в силу возрастных особенностей, в крайне уязвимом состоянии.

***Памятка подростку***

***ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ***

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя этим советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

   Совет №1. Попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

 Совет №2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит возьми ответственность на себя. Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.

 Совет №3. Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

 Совет №4. Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим.

 Совет №5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

 Совет №6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего.

 Совет №7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

 Совет №8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не

бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут.

**ГДЕ И КАКАЯ ПОМОЩЬ БУДЕТ ОКАЗАНА ТЕБЕ:**

· **Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор**

* **Детский телефон доверия и телефон доверия для подростков**

Горячая линия по вопросам незаконных сборов денежных средств в общеобразовательных организациях: 8(3842)36-38-52.

### Телефон доверия МВД России по Кемеровской области. Дежурная часть: 8(3842)32-73-12.

### ****Психологическая помощь родителям и детям 8(384-2)57-07-07 и бесплатный федеральный  8-800-200-122.****

**Для справки: 8-800-2000-122 – единый номер телефона доверия для детей, подростков и их родителей. Телефон доверия действует круглосуточно. Звонок анонимный и бесплатный с любого телефона. Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы телефона доверия.**