

## ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ

Подростковый возраст неизбежно связан с возникновением кризисных состояний у большинства детей.

Уважаемые родители, для того, чтобы не допустить возникновения острых кризисов у вашего ребёнка, следуйте предложенным рекомендациям.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребёнком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребёнку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.

Не обвинять ребёнка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности.

Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребёнком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали.

Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

Любой психологический кризис имеет психофизиологическую основу. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

МКОУ «Крестищенская средняя общеобразовательная школа»  
Советского района Курской области

## «Профилактика, ранее выявление и предотвращение развития кризисных состояний у подростков»



**РЕКОМЕНДАЦИИ**

Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии:

- Успокоиться самому.
- Уделить всё внимание ребёнку.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

**ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ БОЛЬШЕ**