**Подросток трудной жизненной ситуации:**

**признаки и способы помощи.**

**Памятка для взрослых**

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 заботами 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»*растолковывает  один из ФЗ РФ — «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.

**В трудной жизненной ситуации одновременно взаимодействуют несколько факторов:**

**· поведенческий,**указывающий на отсутствие сформированных моделей поведения в данной ситуации;

**· когнитивный,**показывающий недостаток знаний, умений и навыков для нормальной жизнедеятельности в ней;

**· витальный,**заключающийся в субъективном ощущении невозможности существовать в этой ситуации;

**· экзистенциальный,**указывающий на «экзистенциальный вакуум», ревизию системы ценностных ориентаций и дискретность образа «Я»;

**· вероятностно-прогностический,**состоящий в оценке вероятности ситуации жизненной трудности до ее возникновения как минимальной.

**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.