ПОДРОСТОК В 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».**

Подросток осваивает новый для него мир, новые отношения и неизбежно, в силу отсутствия опыта, встречается с трудными ситуациями, которые ему непонятны и незнакомы. И 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;
- злоупотребление 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;
- 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.

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.

Информация о работе детского телефона доверия

В сентябре 2010 года Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия – **8-800-2000-122.**
В настоящее время к нему подключено 240 организаций во всех субъектах РФ.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб, подключенных к единому общероссийскому номеру.

Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что можно получить психологическую помощь анонимно и бесплатно и тайна обращения гарантируется.

Цель такой помощи – способствовать профилактике семейного неблагополучия, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков, защите прав детей и укреплению семьи.

Статистика:

По информации, представляемой субъектами Российской Федерации на детский телефон доверия поступило **4 366 081** обращение, в том числе:

2 560 970 обращений (58,7%) – от детей и подростков;
476 698 обращений (10,9%) – от родителей детей и подростков (лиц, их замещающих);
1 328 413 обращений (30,4%) – от иных граждан.

Из общего количества обращений на детский телефон доверия **80 110** обращений (1,8%) поступило по вопросам жестокого обращения с ребенком в семье, вне семьи, в среде сверстников, в связи с сексуальным насилием в отношении ребенка.

Также на детский телефон доверия поступило **351 944** обращения (8,1% от общего количества обращений) по вопросам детско-родительских отношений и **502 694** (11,5%) – по вопросам отношения ребенка со сверстниками.

8-800-2000-122

Телефон доверия

для детей и подростков и их родителей

Единый телефон доверия для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Позвонить по телефону доверия смогут также подростки и родители. Звонок на номер 8-800-2000-122 будет бесплатным и анонимным для всех жителей страны.