**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**«Подросток в трудной жизненной ситуации: признаки и способы помощи»**

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

**Трудная жизненная ситуация** — ситуация, которая субъективно воспринимается человеком как трудная лично для него или является объективно нарушающей его нормальную жизнедеятельность (инвалидность, сиротство и т.д.)

Для ребенка **трудная жизненная ситуация** — это ситуация, в которой он не может жить нормально и которую не может исправить сам.

Вот примеры таких ситуаций.

У ребенка нет родителей, ему самому нужно заботиться о себе.

Родители есть (или кто-то один из родителей), но они плохо следят за своим ребенком, не кормят его, не интересуются, возвращается ли он домой ночевать, ходит ли в школу, или, наоборот, запирают его дома одного на несколько дней, не лечат, если он болен, не покупают ему необходимую одежду и т. д.

Мама (или папа) хотела бы заботиться о своем ребенке, но не может нормально это делать из-за болезни или долгих командировок. В результате ребенок может оставаться голодным, без лечения, не ходить в школу.

Ребенка эксплуатируют, т. е. заставляют очень много работать. У него не остается времени на посещение школы, отдых или подготовку уроков.

Родители жестоко обращаются со своим ребенком, избивают его, в отношении его применяется сексуальное насилие.

Родители приучают ребенка употреблять алкогольные напитки, принимать наркотики, заставляют его воровать или попрошайничать на улице.

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» (внутренняя пустота), 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;
* 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 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 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.