**Как помочь ребенку в трудной ситуации**

Подрастающие дети оказываются под прессом завышенных ожиданий, как со стороны семьи, так и со стороны образовательной системы (которые они не всегда способны оправдать). Критерием их успеха выступает система оценок. В подростковом возрасте, начиная с 11-12 лет, ребенок испытывает возрастной кризис, который длится, по мнению советского и российского психолога, педагога и философа, основателя и руководителя научной школы «Феноменология развития и бытия личности» В.С. Мухиной, до 15-16 лет.

В этот короткий период подростку необходимо научиться позитивно относиться к себе, знать свои ценностные ориентации, выстроить семейно-бытовые и внутригрупповые взаимоотношения, правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения. Все эти важные задачи могут вызвать **негативизм** или **негативные проявления в поведении** подростков (безнадежность, чувство собственной незначимости, низкая самооценка, дисгармония в семье, саморазрушающее поведение, реакция протеста, депрессия). Данные проявления поведения являются факторами риска в жизнедеятельности подростков. Дети в данный возрастной период ищут понимание, поддержку, ответы на волнующие вопросы в социальных сетях – однако в силу недостаточности социального опыта далеко не всегда способны критически оценить качество получаемой информации, найти адекватные выходы из проблемной ситуации. Поэтому важно в любой возрастной период со стороны родителей и образовательной системы обращать особое внимание на профилактические меры и проводить просветительские и обучающие мероприятия.

**Возрастные особенности проявления негативного поведения и причины:**

**Детский возраст (до 12 лет)**

Для детей характерны импульсивное поведение, неумение регулировать свои эмоциональные реакции. Частой причиной являются ссоры в семье, агрессивное, негативное отношение родителей к ребенку.

**Подростковый возраст (12-16-17 лет)**

В подростковом возрасте причиной импульсивного поведения становится возрастной кризис, «игра гормонов» - половое созревание. Также причинами негативного поведения в этом возрасте могут стать конфликтные отношения с родителями, реже с учителями.

**Юношеский, молодежный возраст (17-29 лет)**

В большинстве случаев негативное поведение носит импульсивный характер и обусловлено разрывом отношений или ссорой с партнером.

В любом возрасте ребенку необходима поддержка со стороны близких людей (друзей, школьных учителей, психологов). Родители должны знать о телефонах доверия, службах помощи, куда можно обратиться в критические, кризисные моменты. Существуют три основных позиции поддержки ребенка, способствующие эмоциональной устойчивости в кризисных ситуациях:

1. **Убеждение в возможности преодоления проблемы**, возможность видеть разные пути решения («*Как бы плохо я себя ни чувствовал, выход есть всегда»).*

2. **Наличие эмоционального контакта** с другими людьми (друзьями, родителями, учителем, психологом - «*Я не один*» ).

3. **Позитивный образ будущего,** установка на позитивное мировосприятие («Все в этой жизни происходит не с тобой, а для тебя»).

|  |
| --- |
| **СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!**Все, что связано с ребенком, имеет большое значение. Открыто обсуждайте с ребенком семейные, школьные и внутриличностные проблемы.Помогайте ребенку строить реальные жизненные планы и поддерживайте его в достижении своих жизненных целей.Учите ребенка распознавать причину негативного поведения (проговорите о важности подросткового кризиса). Помогите преодолеть препятствия и трудности, опираясь на уверенность. Поощряйте и развивайте в ребенке все хорошее, помогайте ему осознавать его склонности, интересы, способности.Вовлекайте ребенка в социально полезную деятельность (занятия в кружках, объединениях, клубах по интересам).В любой ситуации будьте для своего ребенка внимательным слушателем и деликатным советчиком.Ни при каких обстоятельствах не используйте физические наказания, знайте, что любое физическое наказание порождает негативное поведении с большей силой.Атмосфера принятия (таким, какой ребенок есть) является обязательным условием воспитания счастливого человека. |

Н.В. Касицина - психолог отделения социальной помощи семье и детям КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»