

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

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, напрямую нарушающая жизнедеятельность человека, которую он не способен самостоятельно преодолеть». 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. 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. 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;
- 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

### Способы помощи:

- 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.
- Внимательно слушайте то, о чем говорит подросток. Иногда невербальные знаки, мимика, жесты расскажут больше о состоянии человека, чем слова.
- Если подросток делится с Вами своей проблемой, не используйте пустые утешения, предлагайте конструктивные пути выхода из ситуации, свою активную помощь
- Проявляйте внимание и заботу. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.
- Не спорьте и не доказывайте подростку, что его проблемы «легко решаемы». Тем самым Вы можете

усугубить ситуацию, потеряете доверие, ребенок замкнется в себе.

- Вселяйте в подростка уверенность в собственных силах, покажите ему ценность его достижений, значимость того, чего он добился. Внушайте ему надежду на еще больший успех.
- В случаях необходимости обращайтесь за помощью к специалистам. Помните, что, в сущности, подросток это ребенок, находящийся, в силу возрастных особенностей, в крайне уязвимом состоянии

Министерство образования и науки РС(Я)  
ГБПОУ РС(Я) «Жатайский техникум»

**Рекомендации куратору,  
мастеру в организации работы с  
обучающимися, находящимися  
в трудной жизненной ситуации**

