

Как помочь подростку справиться с трудной жизненной ситуацией?

Живя, умей все пережить: печаль, и радость, и тревогу.

Федор Тютчев

Что такое трудная жизненная ситуация, ее влияние на развитие подростка

Усложняющиеся условия жизни в современном мире, неустойчивость и иногда непредсказуемость социальных процессов все чаще заставляют человека преодолевать жизненные трудности. Трудная жизненная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь), и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него возможностями. Невозможность достижения цели (в широком понимании, в т. ч. определенного качества жизни) влечет за собой возникновение отрицательных эмоций, которые служат важным индикатором трудности той или иной ситуации для человека. Умение человека справляться с трудными для него жизненными ситуациями является одним из показателей уровня развития личности.

В течение жизни человек нарабатывает широкий спектр различных способов разрешения трудных ситуаций, формирует навыки жизнестойкости, тем самым развивая психологическую устойчивость к неблагоприятным воздействиям извне.

Уверенность человека в своей способности преодолевать жизненные трудности повышает самооценку, способствует развитию собственной ценности, формирует уверенность в собственных силах. Поэтому необходимо развивать способность взрослеющего ребенка справляться с жизненными трудностями.

Подросток с его формирующейся психикой очень чувствителен к встречающимся на его пути жизненным ситуациям. Наиболее сильное влияние на подростка оказывают трудные, кризисные ситуации; пытаясь самостоятельно справиться с тревожащими его ситуациями, подросток приобретает опыт его преодоления. При этом он ищет человека или группу людей, способных оказать поддержку, ищет деятельность (или внутренние механизмы), компенсирующую тревожные переживания, повышающую самооценку. К сожалению, результаты этих поисков часто оказываются неконструктивными. Например, подростку обычно легче приобрести авторитет среди дворовой компании, чем в спортивной, танцевальной и т. п. секции, где требуются регулярные дополнительные занятия, проявление силы воли и определенные усилия для достижения желаемого статуса в группе.

Неудачный опыт преодоления подростком трудных жизненных ситуаций может повлечь неудовлетворенность, чувство неуверенности, озлобленность, агрессивность, негативизм, неверие в свое успешное будущее. Любая из формирующихся при этом защитных техник: уход в себя, стремление избежать неприятностей или открытая агрессия, оказывается неблагоприятной для развития личности подростка.

Некоторые исследования, проведенные психологами, показывают, что подростки с выраженными эмоциональными проблемами, как правило, пережили трудные жизненные ситуации, значительные негативные события в течение последних года-двух. Исследования отечественных специалистов говорят о том, что среди основных жизненных сфер подростков (семья, отношения со сверстниками, личная жизнь, школа и внешкольная жизнь) семья и отношения в семье занимают более 50% совокупной событийной «стрессогенности» подростковой жизни. Причем это мнение самих же подростков. К положительным событиям своей жизни подростки относят: улучшение финансового состояния семьи, уменьшение количества ссор с родителями, получение работы папой или мамой, покупку недвижимости, поездку за границу, а также улучшение взаимоотношений со сверстниками. К числу отрицательных событий относится увеличение количества ссор с родителями, ухудшение финансового состояния семьи, развод родителей, повторная женитьба отца, а также ухудшение взаимоотношений со сверстниками.

Те же исследования показывают, приоритетное влияние характера детско-родительских отношений на возникновение депрессионных состояний у подростков. Прочие же существенные характеристики жизнедеятельности подростка (отношения со сверстниками, успеваемость, уровень материального благосостояния семьи) обнаруживают значительно более низкий уровень связи с депрессивным состоянием подростков.

Исследования зарубежных специалистов позволили выявить, какие стрессовые события приводят к различным заболеваниям. Например, в 1967 году два психиатра Т.Холмс и Р.Рейх провели анализ медицинских записей около пяти тысяч пациентов больниц. На основе этого исследования была составлена «Шкала стресса Холмса и Рейха». Результаты тестирования по этой шкале были тесно связаны с заболеваниями и обращениями в медицинские учреждения. Чем больше баллов набирает человек, тем больше вероятность того, что он может заболеть. Исследователями были составлены два варианта «шкалы стресса» - для взрослых и для молодых людей. Причем, как отмечают ученые, положительные радостные события также могут вести к сильным эмоциональным переживаниям и как следствие к стрессу.

Использованы материалы из журнала «Не будь зависим» (№9, 2015г.)

Памятка родителям

«Как не допустить суицид у подростков»

Ситуации риска, когда родителям и близким ребенка нужно быть внимательным и обратиться за помощью к специалистам:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность ребенка по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками, унижения, травля со стороны сверстников);
- агрессивность ребенка по отношению к окружающим;
- зависимости ребенка (компьютерная, пищевая, алкогольная, наркотическая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения, друзей;
- смена настроения ребенка, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении ребенка (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т. д.);
- резкое снижение успеваемости;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость, длительная бессонница;
- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения, сильная тревога;
- длительные острые переживания ребенком утраты (смерти значимого близкого), несчастной любви и т.д.;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;

- неверие ребенка в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего, угрозы покончить жизнь самоубийством;

- наличие примера суицида в ближайшем окружении или среди значимых взрослых либо сверстников и т.п.:

- Если вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков (ситуаций), это уже достаточный повод для того, чтобы прежде всего уделить повышенное внимание своему ребенку, спокойно обсудить ситуацию, причины, уточнив, чем вы можете помочь, совместно обдумать пути исправления, сглаживания ситуации.
- Рассмотрите возможности обращения к специалистам вместе с ребенком или самостоятельно, очно или заочно (посредством интернет-консультирования, Телефона доверия).

Кроме того, всегда старайтесь:

- сохранять контакт со своим ребенком;
- поощрять ребенка в самостоятельному выстраиванию жизненных перспектив;
- совместно обсуждать такие понятия, как смысл жизни, любовь, дружба, предательство и т.д.;
- научить ребенка радоваться не только успехам, достижениям, наградам, но и получать удовольствие от жизни (от общения с природой, друзьями, от интересных книг, спорта, хобби и т.д.)

(О.В.Вихрстюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?», научно-популярная книга)