**Как помочь подростку в ситуации кризиса**

* 1. Найдите для беседы с ребенком место, где вас не потревожат, где не будет других людей.
  2. Пригласите ребенка на беседу лично.
  3. Организуйте встречу с ребенком так, чтобы ее никто не прерывал, уделите ребенку все ваше внимание.
  4. Держитесь в разговоре с ребенком спокойно, доброжелательно, уверенно. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или ребенка
  5. В вашу задачу входит вступить с подростком в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Следующие вопросы помогут вам завести разговор и определить степень риска в данной ситуации: Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то стряслось?» либо «Похоже, что у тебя что – то стряслось? Что тебя мучает? Ты совсем на себя не похож?»

3. Что именно вы говорите (или не говорите) - не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.

4. Имейте дело с человеком, а не «Проблемой». Говорите как равный; а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы, это может оттолкнуть ребенка.

5. Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.

6. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее.

7. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

8. Дайте возможность ребенку найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

9. Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть с ребенком, который страдает.

10. И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

**Как оказать эмоциональную поддержку**:

Если вы заметили у подростка координальные изменения в поведении, то Вам помогут следующие советы изменить ситуацию:

* Не впадайте в панику. Будьте спокойны, заинтересованы, уверены в себе. Внимательно выслушайте ребенка. Ваша основная роль – выслушать, помочь оценить ситуацию, а не советовать. Старайтесь не задавать вопросов.
* Приложите все усилия, чтобы понять проблему ребенка, скрытую за словами. Ни в коем случае не показывайте даже тени отрицательных эмоций.
* Оцените глубину эмоционального кризиса.

**ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ?**

* Не приглашайте ребенка на беседу через третьих лиц.
* Не начинайте беседу с ребенком в людном месте.
* Не отвлекайтесь в ходе разговора на звонки, сообщения в мессенджерах.
* Не читайте ребенку нотаций, не делайте замечаний в ходе беседы, не прерывай речь ребенка.
* Не пытайтесь выступить в роли судьи.
* Не думайте, что подросток ищет только внимания.
* Не оставляйте ребёнка одного.

Почти наверняка те проблемы, которые человеку в состоянии глубокого душевного кризиса представляются неразрешимыми, нам таковыми не кажутся. И, может быть, наш совет или просто улыбка и несколько искренних слов сочувствия окажутся достаточными, чтобы спасти жизнь человека.