**Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе?**

Давайте разберемся.

***Подростковый кризис*** – это возрастной кризис, возникающий при переходе от младшего школьного возраста к младшему подростковому.

***Примеры кризисных ситуаций у подростка*** – разрыв отношения с другом, острый конфликт с учителем/родителем, смерть близкого человека, разочарование в своих успехах, неудачи на фоне высоких требований, нестабильная семейная ситуация и т.д.

***Что делать, если вас ребенок попал в кризисную ситуацию?***

1.Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.

2.Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребенку.

3.Направлять эмоции подростка в социально приемлемые нормы (агрессию в активные виды спорта; душевные переживания в доверительные разговоры)

4.Помогать конструктивно решать проблемы с учебой.

5.Научиться самому и научить подростка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных ситуациях.

6.При необходимости обращаться за консультацией к специалисту.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЕНКА ВАЖНЕЕ ОЦЕНОК.**