

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Обрати на меня
внимание»

Подростковый возраст называют трудным и потому, что он таит в себе немало опасностей, как скрытых, так и вполне очевидных, несущих в себе серьезные риски.

Это естественно для возраста экспериментов и проверки себя и своих возможностей. *Для того, чтобы спать ночами, не мучать себя и подростка подслушиванием, подглядыванием и принюхиванием, исключить допросы и слежку,* необходимо просто набраться сил, терпения и быть очень внимательным к своему ребенку в этот период времени.

На что надо обратить внимание родителям подростков? Какие поступки и особенности поведения служат тревожным сигналом?

Для этого надо знать симптомы, которые должны насторожить родителей:

1. Уход в себя

Суицидально настроенные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Подобное же поведение может свидетельствовать о том, что у ребенка не складываются личные отношения с объектом его внимания, что он отвергнут или что ребенок является жертвой для насмешек и издевательств в школе.

2. Нестабильность эмоционального состояния

Настроение постоянно колеблется между повышенной активностью и полным упадком.

3. Депрессивные проявления

Подросток не ест, не спит ночью, не отвечает на вопросы, не встает со своей постели, беспричинно плачет, ничего не делает по дому, даже не садится к компьютеру и не берет в руки телефон. Это всегда критерий психологического неблагополучия.

4. Вспышки немотивированной агрессии

Раздражение, гнев, ярость, грубость с родителями и окружающими. Подобные проявления часто могут оказаться призывом обратить внимание на проблемы ребенка, помочь ему.

5.Рискованное и саморазрушающее поведение

Прыжки с крыш домов, нанесение себе увечий на спор, проба запрещенных препаратов, алкоголя, угон родительской машины и т.п. Зачастую такое поведение не любопытство и желание познать разные стороны жизни, а расстройство инстинкта самосохранения, обесценивание собственной жизни.

6.Навязчиво уничижительные отзывы о себе

Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, словом - лузеры, не способные ни на что и которых окружающие «считают уродами» (так свое состояние охарактеризовал мне один мальчик).

7. Резкая потеря интереса к учебе и снижение успеваемости

Тот случай, когда ребенок всегда учился очень неплохо, но вдруг начинает прогуливать уроки, дерзить учителям, вообще не прикасаться к домашним заданиям, врать родителям, считать школу «отстоем» и превращаться в проблемного и отстающего ученика. За таким поведением всегда скрывается проблема ребенка.

8. Тексты смс или реплики странного содержания, раздача своих ценных вещей друзьям

Такое тоже бывает: если вы слышите от подростка такие реплики, как: «Лучше умереть, чем жить с вами», «ненавижу всех вас», «ненавижу свою жизнь» и т.п. Это может быть реальным свидетельством того, что подростка посещают суицидальные мысли.

9. Перемены в поведении

Внезапные, неожиданные изменения в поведении ребенка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему.

Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, к жизни. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили.

С какими-то проблемами родители, безусловно, могут справиться сами или решить их с помощью психолога. Но есть вещи, которые требуют вмешательства уже психиатра, как признаки расстройства аутистического характера, которое спровоцировала гормональная перестройка организма.

Например, если у ребенка замечены нарушения социальных контактов, вербального общения или чувства самосохранения, склонность к повторяющимся действиям (стереотипиям), вспышки немотивированной агрессии, расстройство интеллектуальной сферы, (не может справляться с элементарными заданиями).

Даже наличие хотя бы один из перечисленных признаков – достаточный повод для того, чтобы уделить пристальное внимание своему подростку и поговорить с ним.

Нельзя игнорировать ситуацию, необходимо обязательно постараться объяснить ребенку, что нет на свете для вас человека дороже, чем он. Вы хотите только одного – разделить с ним его трудности и подумать вместе, как их решить. Главное, не пускать все на самотек и знать, что мелочей в таких психических состояниях не бывает.

И, конечно, надо всегда помнить: даже если ваши дети отказываются от помощи, то сейчас они нуждаются во внимании, теплоте и любви намного больше, чем обычно. Просто отмалчиваются.«

С уважением, педагог-психолог Захарова Т.М.