

Признаки поведения подростка, которые могут насторожить родителя

Деструктивное поведение – это поведение, формируемое под влиянием социальной и культурной среды, направленное на разрушение материальных вещей, принятых норм и правил, а также причинение вреда себе и окружающим.

Какие признаки поведения подростка могут насторожить родителя?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие случая суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников. Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным:
 - Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
 - Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
 - Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
 - Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
 - Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
 - Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
 - Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что родитель должен сделать, если обнаружил эти признаки?

Если Вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли Вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если Ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

Главные правила взаимодействия родителей с подростками:

•

Сохранять контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого важно!

- Расспрашивайте подростка о том, что его интересует, уважительно относитесь к тому, что кажется ребенку важным, даже если Вам это кажется незначительным;

- Не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному! Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и Вас и его.

- Говорите о перспективах в жизни и будущем. Узнайте, что Ваш подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему.

- Говорите на серьезные темы, такие как жизнь, дружба, любовь, смерть, предательство. Эти темы очень волнуют подростков. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций».

- Дайте понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха. Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Проявите любовь и заботу, понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Подросток делает вид, что Вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны Ваша любовь, внимание, забота, поддержка.

- Вовремя обратитесь к специалисту, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим подростком.

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится.

Проявите бдительность!