

## Первые признаки опасного поведения подростка: как не запустить ситуацию

Подростковый возраст часто становится испытанием для ребёнка и его семьи. В этот период родители должны быть особенно внимательны к изменениям в поведении сына или дочери. Чаще всего проблемы в социальной адаптации испытывают дети, растущие в неблагоприятных условиях. Но известны случаи, когда дети из благополучных, на первый взгляд, семей попадали под влияние сомнительных компаний, начинали употреблять запрещённые вещества, преступали закон. Важно понимать, что такое поведение – следствие недостаточного родительского внимания. Гиперопека также может быть причиной протеста.

Родителям необходимо соблюдать баланс между отсутствием контроля за жизнью ребёнка и его избытком. Самое главное – проявлять искреннее внимание и участие.



### *На что нужно обратить внимание?*

- **Самоповреждение** (шрамы, порезы). Физической болью ребёнок может пытаться заглушить душевную.
- **Следы от шприца** – признак употребления наркотиков. Необходимо срочно обратиться к специалистам.
- **Снижение успеваемости**. Иногда низкая успеваемость ребёнка может быть способом привлечь внимание родителя к душевному неблагополучию.
- **Отсутствие хобби**. Обычно подростки очень энергичны. Отсутствие увлечений, на которые ребёнок может потратить энергию, должно насторожить.

- **Отсутствие друзей.** Для подростка, даже интроверта, очень важно общение со сверстниками. Если ребёнок всё время один, возможно, у него не сформированы навыки общения, либо он склонен к конфликтному поведению.
- **Вредные привычки.** Могут быть способом социализации или саморазрушения. В любом случае нужно выяснить причину и проработать её с психологом.
- **Апатия.** Для подросткового возраста характерна сильная потребность в самовыражении, поэтому безразличие ко всему должно насторожить.
- **Жестокость.** Желание мучить животных и обижать слабых – это сигнал о психологических проблемах.
- **Резкие перепады настроения.** Внезапные истерики, агрессия, несдержанность – признаки психологических проблем.
- **Бессонница или проблемы с пробуждением.** Могут быть вызваны физиологическими или психологическими причинами.
- **Расстройство пищевого поведения.** Отказ от пищи или переедание могут свидетельствовать о физическом или психологическом нездоровье.
- Взрослея, ребёнок сталкивается с частичной социально-психологической дезадаптацией. Он временно не в состоянии соответствовать новым требованиям, которые предъявляет ему общество и диктует собственная социальная роль. При полной дезадаптации подросток испытывает сильный внутренний дискомфорт, теряет веру в себя, доверие к окружающим.

### ***Что делать родителям?***

- ✓ Осознать, что трудности неизбежны, но временны.
- ✓ Слушать и слышать ребёнка, не принимать решений сгоряча.
- ✓ Не забывать о себе, о своих интересах, увлечениях, вовлекать в них своих детей.
- ✓ Верить в ребёнка и говорить ему об этом; подросток должен знать, что он дорог родным.
- ✓ Не стесняться обращаться за помощью к специалистам, в том числе по единому номеру телефона доверия 8- 800-2000-122.
- ✓ Некоторые родители считают, что обращение к сотруднику службы доверия означает их слабость и несостоятельность в вопросах воспитания детей. Кроме того, они могут бояться вмешательства органов опеки. Другие не понимают, зачем нужен телефон доверия, если они сами могут помочь ребёнку. Но не каждый настолько близок с мамой или папой, чтобы поделиться наболевшим. Многие дети боятся, что их будут ругать или просто не поверят. В таких случаях требуется поддержка человека со

стороны. Если рядом нет никого, кто мог бы помочь советом или выслушать, на помощь придут профессиональные психологи. Основные принципы работы телефона доверия – анонимность и конфиденциальность. Консультанты службы доверия не передают данные о личности обратившегося в другие организации и оказывают помощь любому члену семьи бесплатно.