

ПАМЯТКА

Подростковый возраст - наиболее кризисный возрастной период, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием.

Социальный статус остается прежний, меняется внутреннее содержание, расставляются приоритеты: семья, школа и сверстники приобретают новые значения и смыслы.

В общении со сверстниками происходит углубление и дифференциация дружеских связей на основе эмоциональной, интеллектуальной близости. Подросток особенно страстно ищет тех людей и те идеи, которым он мог бы верить.

Сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Становятся эмоционально нестабильными, раздражительными, возбудимыми. Особенно сильные эмоции вызывает их внешность, это связано с психосексуальным развитием ребенка.

В этот период обратите внимание на изменение в поведении ребенка и несвойственную ему демонстративность.

Тревожные сигналы бывают следующие:

- изменение поведения в семье - бунтующий подросток становится кротким и послушным, отличник - начинает хамить и грубить - все это происходит внезапно и получить объяснение не удастся;
- нарушение пищевого поведения - отсутствие аппетита, отказ от еды, или наоборот - обжорство;
- бессонница либо наоборот неестественно долгий сон;
- ребенок демонстрирует смущение, стеснение по отношению к близким без причин, просит прощения;
- физическая слабость, не характерная для ребенка обычно;
- продукты творчества, отражающие депрессивные, агрессивные либо аутоагрессивные тенденции;
- нетипично и неожиданно раннее пробуждение (в "группах смерти" популярное время - 4:20 утра);
- резкие перемены настроения - от плаксивого до ярко выраженной агрессии;
- изоляция от друзей, знакомых и формальное общение с близкими (по типу спросите - ответит, но односложно и без желания);
- наличие результатов самоповреждений (обычно это запястья, предплечья, бедра), которые могут как демонстративно выставляться, так и прятаться под рукавами.

Что НЕЛЬЗЯ делать, если Вы заметили у ребенка подобное поведение:

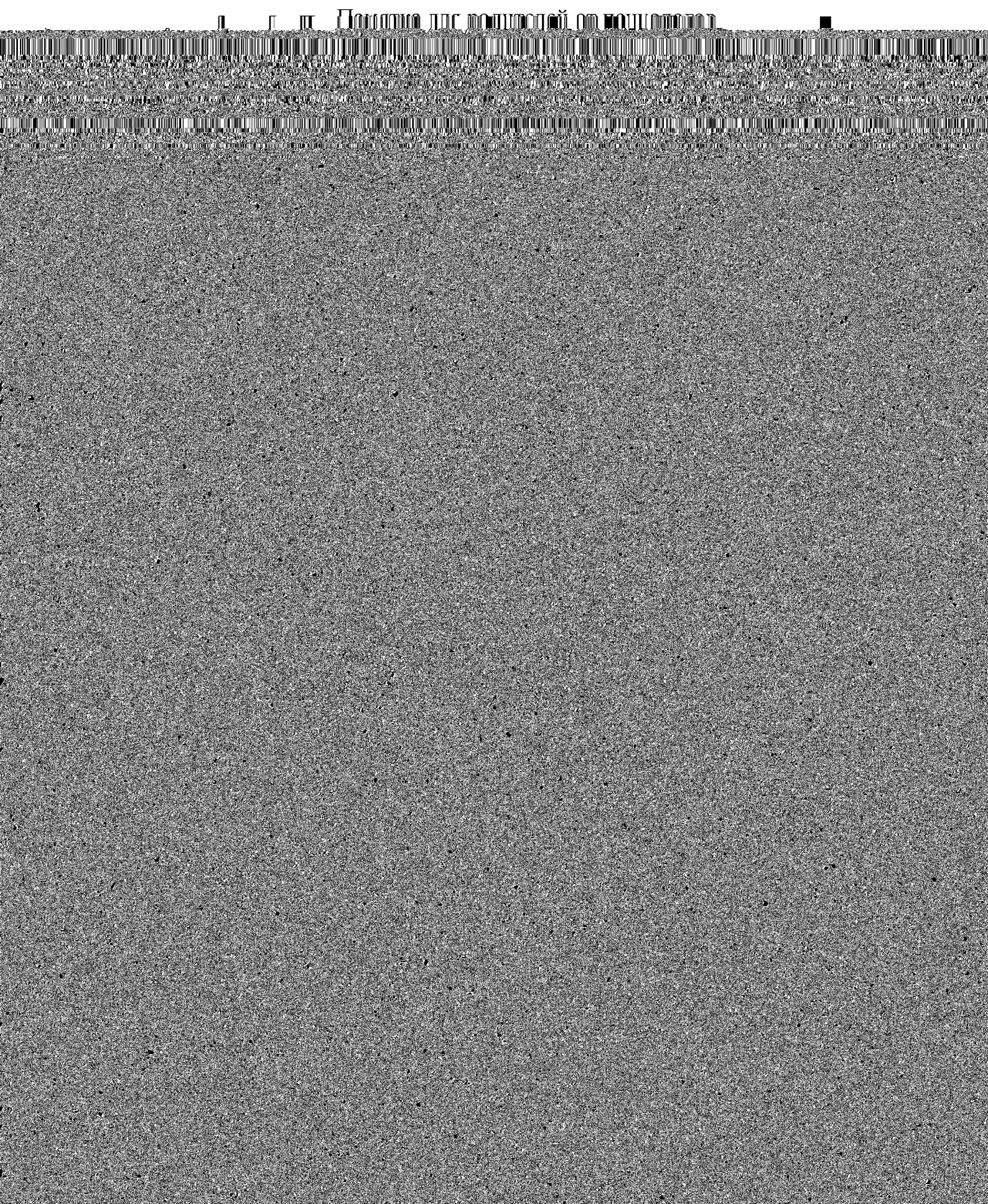
- НЕЛЬЗЯ организовывать допрос с пристрастием и перерывать всю комнату вверх.
- НЕЛЬЗЯ проявлять агрессию, критиковать, ругать или устраивать огромный скандал по поводу суицидального либо аутоагрессивного поведения.
- НЕЛЬЗЯ игнорировать проблему и делать вид, что ничего не происходит - если Вы узнали о таком поведении без особого труда - ребенок хотел привлечь Ваше внимание.

Какой же должна быть грамотная реакция на возникшую проблему?

- понаблюдайте день-другой за Вашим взаимодействием, проанализируйте его;
- не пытайтесь сгладить провоцируемые ребенком конфликты – дайте выход агрессии;
- не останавливайте слезы, когда они есть - нередко за агрессией стоит душевная боль (неважно, считаете ли Вы повод настолько стоящим ее);
- умейте выслушать. Если возникнут проблемы в общении – обратитесь за помощью к специалисту.

Воспитывайте в ребенке здоровую и гармоничную личность, через понимание, уважение мнения и желание подростка, умение слышать и слушать.

Как стать хорошим родителем для подростка.



Трудности современного подростка.

Огромное влияние на жизнелюбие детей оказывает современная социальная действительность, специфика их жизни.

У современных детей с рождения формируется установка на комфортное потребление, на удовольствие от жизни. Они не знают, что такое – борьба за выживание. Хотя это процесс объективный, естественный. В жизни современного человека всё больше комфорта и удобств, а, соответственно, и формируемой с первых дней жизни ребёнка, и постоянно всё возрастающей, потребности в них.

Современные любящие родители, сами являясь потребителями современных благ, всячески пытаются сделать жизнь своих детей максимально комфортной и удобной: повкуснее, поудобнее, побезопаснее, поинтереснее, «покруче».

Современные дети, растущие в благополучных условиях, соответствующих возможностям современных технологий, хотят иметь всяческие удобства, радости и удовольствия – здесь и сейчас. Комфорт-влажные салфетки, тёплый туалет, душ, модная одежда, вкусная еда, гаджеты, интернет, компьютерные игры – это повседневные атрибуты жизни. Для них – так должно быть. И вот если, вдруг, этого нет или они вдруг лишаются комфорта, вот здесь и начинаются всевозможные «нехорошие мысли»: «Я так жить не хочу и не буду».

Вопрос о смысле жизни, желании жить, возникают не у всех детей. В эту группу риска чаще всего входят: *изнеженные, «избалованные», «кумиры семьи», «звёзды», неуправляемые.* Это дети эмоционально и психически неустойчивые. Также в зоне риска: дети из неблагополучных семей; дети и подростки, переживающие резкую смену условий жизни; переживающие утрату близкого человека или друга (не стоит обесценивать утрату любого человека из окружения); способные дети (уровень интеллекта выше среднего); дети-одиночки, которые не общаются с семьей или сверстниками; жертвы любого насилия (эмоциональное, физическое, сексуальное); дети, имеющие определенные особенности внешнего вида (лишний вес, дефекты внешности, кожные заболевания и т.д.), которые подвергаются насмешкам или издевательствам

Реалии таковы, что чем комфортнее, тем хуже для ребёнка ввиду того, что в таких условиях не формируется способность к борьбе в случае возникновения неблагоприятных или даже экстремальных физических или социальных жизненных ситуаций.

Для того, чтобы сделать психику подростка более устойчивой к внешним проявлениям агрессивной среды, необходимо обратить внимание на следующие качества подростков:

а) эмоции проявляются несоизмеримо сильнее, чем волевой самоконтроль;

б) у подростка наблюдается отсутствие конкретных, реализуемых, достижимых планов, целей;

в) юношеский максимализм и полное отрицание каких-либо норм и догм (сам решаю – что правильно, а что – нет);

г) наблюдается активная смена ценностей жизни на культ смерти.

Вот из этих составных и вытекают внутренние конфликты, противоречия, «рвущие» потенциального «суицидника» изнутри – «я многого хочу, но ничего не достигну». «Я хочу славы, но я – ничтожество». И так далее. Не обязательно у каждого человека, переживающего такие состояния, возникают мысли о самоубийстве. Есть те, кто начинает упорно работать над собой. Но есть и те, кто «сдаётся», считает себя «не в силах» противостоять такой несправедливой судьбе и обстоятельствам.

Учитывайте, что все эти качества формируются прижизненно – они отнюдь не врожденные. Так что необходимо формировать адекватно высокую самооценку, основанную на развитии интересов, способностей, творчества.

Очевидно, что перехваливать или хвалить детей за несуществующие достоинства и достижения - неразумно.

Человеку плохо не тогда, когда у него чего-то нет, а когда у него нет чего-то, по сравнению с другими. Тем более, если это что-то имеется у другого явно незаслуженно, а по праву «блата». Дети очень болезненно реагируют на незаслуженные отличные оценки, победы в конкурсе, золотые медали своих ангажированных, «прикрытых влиятельными родителями» сверстников. Все это является, фактически, одной из важнейших составляющих причин подростковых и юношеских суицидов современности.

Базовые физические потребности современных детей, безусловно, удовлетворены. Нет раздетых, явно голодающих детей. Причины самовольного ухода из жизни находятся, по большей части, в области душевной и духовной. Основными причинами являются – психологические: если не удовлетворяются личностные потребности детей в признании окружающими людьми, прежде всего, сверстниками. «Я никому не нужен», «меня не замечают», «со мной не хотят дружить», «меня никуда не приглашают», «надо мной смеются». Так же неспособность самоутвердиться, прежде всего, в «собственных глазах» по принципу - «я есть», «я что-то из себя представляю», «я что-то могу», «у меня получается».

Отсутствие новых впечатлений, «одинокость в четырёх стенах», однообразная серая, унылая жизнь по причине отсутствия желаемых занятий – нет друзей, не с кем гулять, нет возможности заниматься творчеством, спортом.

Что необходимо делать для поддержания эмоционально неустойчивых детей:

- поощрение интереса детей к окружающему миру, взаимодействию и общению очень приветствуется;
- принятие и поддержка – основы общения, позволяющие найти с подростком общий язык. Это не значит, что Вы должны поддерживать все стороны Вашего подростка – во всем важен разумный подход;
- ознакомление детей с самого раннего детства с лучшими отечественными и мировыми произведениями искусства,

формирующими эстетический вкус, и позитивное отношение к миру природы и окружающим;

•воспитание чувства коллективизм, причастности к обществу. Человеку, будь то молодому или старому, одинокому или семейному, нельзя оставаться один-на-один с окружающей, для многих – суровой, действительностью. Для любого человека очень опасно выпадение из системы социальных связей.

Давайте посмотрим правде в глаза, зачастую в необдуманных поступках детей виновата та среда, которая сформировала такую неустойчивую личность. Согласитесь, не каждый подросток заинтересуется подобным, и не каждый подросток решится даже на самоповреждение.

Помните: если Вам пытаются что-то продемонстрировать, каким бы то ни было способом, значит глубоко в душе верят Вам и верят, что Вы способны услышать.